



## Unser aktueller Kundenbrief

KW 6 / 2018  
5. Februar 2018

### Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Diese Woche können wir Ihnen den ersten **Schnittlauch** der Demeter Gärtnerei Obergrashof anbieten!

Schnittlauch kommt als Wildpflanze seit langem in Europa vor, doch erst im 19. Jh. wurde er als beliebtes Würzkräut entdeckt. Alle Teile des Schnittlauchs haben ein leichtes Zwiebelaroma. Er ist eine ausdauernde Pflanze, wächst auf jedem Boden, muss aber gut gewässert werden. Der Schnittlauch ist eine winterharte Pflanze, das heißt, der obere Teil der Pflanze stirbt im Winter ab und treibt im Frühjahr wieder neu aus.

Schnittlauch sollte nie gekocht oder gar getrocknet werden, so verliert er ein Vielfaches an Aroma. Fein geschnitten (niemals gehackt) kann er großzügig über gekochte Gerichte, Blattsalate, Kartoffelsalat, Tomatensalat gestreut oder als Beigabe in Kräuterquark, Joghurt oder Sauerrahm gegeben werden. Auch Pfannkuchen- und Grießnockerlsuppen, Kräuterbutter oder das Butterbrot wären ohne Schnittlauch undenkbar.



#### Schnittlauch-Dressing

**Zutaten:** 1 EL Apfelessig, 2 EL Zitronensaft, Meersalz, schwarzer Pfeffer, 1 Prise Rohrzucker, 1 TL mittelscharfer Senf, 2 EL Naturjoghurt, 6 EL Sauerrahm, ca. 3 EL Rapsöl, 1 EL Schnittlauchröllchen

**Zubereitung:** Alle Zutaten miteinander verrühren, den Schnittlauch erst kurz vor dem Servieren unterrühren, abschmecken und über den Salat geben.

**Stangensellerie** oder auch Stauden- oder Bleichsellerie genannt, enthält neben Vitamin K und etwas Calcium, auch Vitamin A, welches wichtig für den Sehvorgang und das Immunsystem ist.

Zubereiten kann man Stangensellerie als Rohkostsalat, z.B. mit schwarzen Oliven und Fetakäse oder auch mal mit Grapefruit und Äpfeln. Sie können ihn auch dünsten und anschließend mit Käse überbacken oder fein geschnitten als knackige Zugabe in Kartoffelsalat verzehren. Oder Sie essen die Stangen „natur“ zu einem Dip.

#### Überbackener Stangensellerie (2 Personen)

**Zutaten:** 1 Stangensellerie, Meersalz, 1 kleine (rote) Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 1 EL Olivenöl, 2 EL Mehl, 300 ml Milch, 100 ml Sahne, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, 5-6 getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt), 150 g würziger Bergkäse

**Zubereitung:** Den Sellerie waschen, die Stangen vom Strunk trennen und halbieren. In wenig Salzwasser in einer Pfanne mit Deckel in 15-20 Min. weich dünsten. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Butter mit dem Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und Zwiebel mit Knoblauch darin 5 Min. glasig andünsten. Das Mehl zugeben, zu einem Klumpen verrühren und schluckweise mit der Milch und Sahne aufgießen. Unter Rühren kurz aufkochen lassen bis eine sämige Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Tomaten klein schneiden. Den Käse in Scheiben schneiden. Den fertigen Stangensellerie in einer Auflaufform verteilen, mit der Sauce begießen und mit den getrockneten Tomaten und dem Käse belegen. Im Ofen unter Grillstufe 10-15 Min. goldbraun überbacken.

Dazu passen wunderbar Salzkartoffeln.

#### Stangensellerie-Kartoffelsuppe mit Pamesan-Chips (4 Personen)

**Zutaten:** 300 g Stangensellerie (1 Staude), 500 g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 5 EL Olivenöl, ca. 600 ml leichte Gemüsebrühe, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 200 g Sahne, 8 EL geriebener Parmesan (Forts. Seite 2)

Für Fragen zu den Rezepten, zur Zubereitung von Obst und Gemüse, küchentechnischen Fragen, sowie Lob, Kritik und Anregungen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung: [ernaehrung@oekokiste-kirchdorf.eu](mailto:ernaehrung@oekokiste-kirchdorf.eu)  
Ihre Silvia Achatz

Weitere Rezepte finden Sie in unserer Rezeptdatenbank im Onlineshop. **Rezepte und Text © Ökokiste Kirchdorf**

**Zubereitung:** Den Stangensellerie putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in dem Olivenöl andünsten. Sellerie und Kartoffeln zugeben und mit der Brühe aufgießen. Bei geschlossenem Deckel weich dünsten. Währenddessen den Backofen auf 200° C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Je einen Esslöffel Parmesan mit Abstand auf das Blech legen und flach drücken. 5-10 Min. goldbraun backen, bis der Parmesan zerläuft, dann mit dem Blech aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Die Suppe pürieren, die Sahne untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Schälchen füllen und mit den Parmesanchips servieren. Dazu passt Baguette.

Genießen Sie die Saison der Avocados so lange diese noch aus Europa - aus Spanien - stammen!

**Avocados** versorgen bewußte Genießer mit einem Schatz an Vitalstoffen. Sie enthalten viel Kalium, Vitamin K, viel Zink und die wertvollen Omega-6-Fettsäuren. Diese wirken sich unter anderem bei zu hohem Cholesterinspiegel positiv aus. Besonders hervorzuheben ist der immens hohe Gehalt an Glutathion (31 mg/100g). Glutathion sorgt für die Aufrechterhaltung reduzierender Bedingungen in den Körperzellen, d.h. es reduziert reaktive Sauerstoffverbindungen und schützt so die Zelle vor Schäden durch Radikale! Die schmackhafteste Sorte der Avocado ist die sogenannte Sorte „Hass“ mit dunkler und rauher Schale. Je dunkler und weicher die Schale, umso reifer die Frucht (nicht im Kühlschrank aufbewahren!).



### Stangensellerialesalat mit Avocado (2 Personen)

**Zutaten:** 150-200 g Stangensellerie, 1 reife Avocado, 2 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, 0,5 Knoblauchzehe, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung:** Sellerie waschen, von den Fasern befreien und in sehr dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und fein würfeln, sofort mit Zitronensaft beträufeln. Olivenöl mit gepresster Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer mischen, mit dem Sellerie unter die Avocado heben und abschmecken. Als kleiner Snack zu geröstetem Weißbrot oder als leichte Vorspeise.

## Alles zum biologisch Gärtnern!

Wir freuen uns, Ihnen wieder eine bunte Auswahl an Gemüse-, Kräuter- und Blumensamen von der Bingenheimer Saatgut AG anbieten zu können, die ausschließlich mit ökologischem Saat- und Pflanzgut von samenfesten Sorten handelt. Das bedeutet, die Nachzuchten haben die gleichen Eigenschaften wie die Mutterpflanzen und können - im Gegensatz zu Hybridsorten - fruchtbare Samen bilden, so wie die Natur es vorgesehen hat.

Für die kleinen Nachwuchsgärtner haben wir jetzt den 'Gartenspaß für Kinder' mit Samen in den 3 Gemüsesorten Stangenbohne 'Blauhilde', Sonnenblume 'Sunspot' und Radieschen 'Sora' im Sortiment.

Passend dazu haben wir torffreie Universalerde, Flüssig- und Langzeitdünger von Ökohum und jetzt NEU: Kleepura-Dünger mit Klee aus Naturland-Anbau im Angebot.

### Saatgut:



**Kinder Gartenspaß Mischung** / Artikelnr. 5949 / 3,20 € pro. Tüte  
**Smoothie Gras** / Artikelnr. 5976 / 1,90 € pro Tüte  
**Snack Tomaten Mix** / Artikelnr. 5991 / 4,39 € pro Tüte  
**Radieserl „Sora“** / Artikelnr. 5955 / 2,80 € pro Tüte  
**Salatrauke (Rucola)** / Artikelnr. 5944 / 1,90 € pro Tüte  
**Bienenweide Blumenmischung** / Artikelnr. 5971 / 1,90 € pro Tüte  
Weitere Samen finden Sie in unserem Onlineshop!



### Erde und Dünger:



**Bio Universalerde ohne Torf** / 7,5 l / Artikelnr. 5941 / 3,59 € pro Beutel  
**Bio Langzeitdünger** / 500 g / Artikelnr. 5930 / 8,99 € pro Packung  
**Bio Flüssigdünger** / 500 ml / Artikelnr. 5931 / 14,79 € pro Flasche  
**KleePura Bio Dünger** / 600 g / Artikelnr. 5929 / 4,99 € pro Packung