



Unser aktueller Kundenbrief

KW 28 / 2017

10. Juli 2017

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Frisch vom Feld

Derzeit ernten wir von unseren eigenen Feldern frischen Batavia- und Eichblattsalat (rot und grün), Mangold, Spinat, Fenchel, Brokkoli, Petersilie, sowie grüne und gelbe Zucchini!



Mangold, grüne und gelbe Zucchini aus Eigenbau

Mangold hat dunkelgrüne Blätter und weiße, glatte Stiele. Die Blätter können wie Spinat zubereitet werden, aber auch roh mit anderen Blattsalaten gemischt werden. Die Stiele finden in Suppen oder Eintöpfen Verwendung oder sie werden in Salzwasser mit etwas Zitronensaft weich gedünstet und mit Käse überbacken. Da die Blätter und die Stiele eine unterschiedliche Garzeit haben, erfordert es etwas Geschick beides in einem Gericht unterzubringen.

Gekochter Mangoldsalat (2 Personen)

Zutaten: 500 g Mangold, Meersalz, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ca. 5 EL Weißweinessig, 100 ml heiße Gemüsebrühe, 1 Prise Rohrohrzucker, Pfeffer aus der Mühle, 4 EL Olivenöl

Zubereitung: Den Mangold putzen, waschen, die Blätter von den Stielen schneiden. Die Stiele in etwa 3 cm lange Stücke schneiden und wenig kochendem Salzwasser bissfest garen. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Die Knoblauchzehe durch die Presse drücken. Den Mangold herausnehmen und mit der Zwiebel, dem Knoblauch, Essig und heißer Gemüsebrühe vermischen und mit Salz, etwas Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Mangoldblätter ein paar Sekunden in kochendes Salzwasser tauchen, herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und grob hacken. Zu den restlichen Zutaten geben, mit dem Öl vermischen und 30 Min. durchziehen lassen. Vor dem Servieren erneut abschmecken.

Mangold-Pizza (3-4 Personen)

Zutaten: 250 g Vollkornmehl, 0,5 Packung Trockenhefe, 1 TL Salz, 400 g Mangold, 200 g stückige Tomaten (Dose), 2 Knoblauchzehen, getrockneter Oregano, 1 Kugel Mozzarella, Olivenöl zum Beträufeln

Zubereitung: Das Mehl mit der Hefe und Salz vermischen. Nach und nach etwa 125 ml lauwarmes Wasser zugeben und mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat. Den Mangold putzen, waschen, die Blätter von den Stielen trennen und beides in 2-3 cm breite Streifen schneiden. Die Stiele in einer Pfanne in wenig Salzwasser 10 Min. kochen lassen, dann die Blätter zugeben und bissfest zu Ende garen. In ein Sieb geben und ausdrücken. (Fortsetzung nächste Seite).

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
Ihre Silvia Achatz

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

Nach Ende der Ruhezeit den Backofen auf 250° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig nochmals durchkneten, auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Kreis ausrollen. Eine gefettete und bemehlte runde Pizzaform (26 cm Durchmesser, ersatzweise eine Springform) damit auskleiden, einen Rand hochdrücken. Nochmals kurz gehen lassen. Währenddessen die stückigen Tomaten mit den zwei gepressten Knoblauchzehen vermischen und mit Salz und Oregano abschmecken. Auf dem Teigboden verteilen, mit dem Mangold und mit in Scheiben geschnittenem Mozzarella belegen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Min. backen.

Spitzkraut ist die spitzköpfige Art des Weißkrauts und hat zartere Blätter und einen milderen Geschmack. Kraut ist kalorienarm, aber reich an Vitamin C (45 mg/100 g), enthält viel Vitamin K, wichtige Spurenelemente und das Antioxidans Coenzym Q10! Weißkohl wird roh für Salate als „Krautsalat“ verwendet, gedünstet oder geschmort dient er als Gemüsebeilage oder als Einlage in Eintopfgerichten. Zum Würzen und um die Verdaulichkeit zu erhöhen eignen sich angestoßene oder angeröstete Kümmelsamen.

Orientalischer Spitzkrautsalat (4 Personen)

Zutaten: 600 g Spitzkraut (oder Weißkraut), 250 g Ananas (frisch oder aus dem Glas), 2 TL Schwarzkümmelsamen, Salz, 2-3 EL Apfelessig (oder anderer milder, heller Essig), 3 EL geschmacksneutrales Öl, Meersalz

Zubereitung: Das Spitzkraut putzen, waschen, den Strunk entfernen und in feine Streifen hobeln. Mit Salz vermischen und mit den Händen kräftig durchkneten (macht das Kraut weicher). Die Ananas fein würfeln (den harten Mittelteil entfernen). Alles miteinander vermischen und vor dem Verzehr 30 Min. gekühlt durchziehen lassen. Gekühlt sehr erfrischend an heißen Tagen!

Spitzkohl in Sahnesauce zu Nudeln (4 Personen)

Zutaten: 600 g Spitzkohl, 1 Zwiebel, 3 EL Olivenöl, 100 ml trockener Weißwein, 300 ml Sahne, Meersalz, Pfeffer, frisch geriebener Muskat, 1 Knoblauchzehe gepresst, 400 g Nudeln

Zubereitung: Den Spitzkohl waschen, putzen, den Strunk herausschneiden und in Streifen schneiden. Die Zwiebel fein würfeln und in Olivenöl in einer Pfanne andünsten. Den Kohl dazu geben, kurz mitdünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Etwa 100 ml Wasser zugeben und offen 5 Minuten einkochen lassen. Dann die Sahne zugeben und bei geschlossenem Deckel auf kleiner Flamme 10-15 Min. einkochen lassen. Die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe garen, abgießen und mit der Sauce servieren.

Regionale Soja-Produkte vom Bioland-Hofgut Storzeln am Bodensee

In Hilzingen in Bodenseenähe liegt das schon vor 632 Jahren gegründete Hofgut Storzeln. Von 2007-2010 hat das Ehepaar Dirk und Martina Emrich alle zum ehemaligen Hofgut gehörenden Flächen und Gebäude wieder als Ganzes zusammengeführt und betreibt dort Landwirtschaft nach den Richtlinien des Bioland-Verbandes.

Die Laktoseunverträglichkeit von Herrn Emrich und seinen Kindern war der Anlass, nach geschmackvollen Milchalternativen zu suchen. Aufgrund des milden Klimas in der Bodenseeregion war schnell die Idee des regionalen Sojaanbaus auf den betriebseigenen Flächen geboren.

Mit selbst angebautem Soja und einem eigens entwickelten Rezept stellten sie schon bald den ersten Sojadrink her. In der Folge wurden weitere innovative Produkte aus Soja, z.B. Soja-Grieß und Soja-Hack entwickelt.

Als Ergänzung gibt es mittlerweile u.a. einen Hafer- und einen Buchweizen-Drink.

Für Familie Emrich ist Landwirtschaft Leidenschaft und Herzenssache. Unter dem Motto „Von der Aussaat bis zum Endprodukt“ engagiert sie sich für den ökologischen Anbau und die Weiterverarbeitung regionaler Rohstoffe.

Derzeit haben wir 4 regionale Produkte von Storzeln im Sortiment.

Soja Grieß / Artikelnr. 3378 / 350 g / 3,69 € pro Packung

Soja Hack / Artikelnr. 2845 / 160 g / 3,99 € pro Packung

Buchweizen Drink / Artikelnr. 3075 / 1 l / 2,99 € pro Packung

Hafer Drink Natur / Artikelnr. 3077 / 1 l / 2,55 € pro Packung



Internationale Käsewochen

Probieren und genießen Sie Gourmet-Käsespezialitäten aus Frankreich, den Benelux-Ländern und der Schweiz!