

Unser aktueller Kundenbrief

KW 29 / 2017

17. Juli 2017

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Rezepte der Woche:

Diese Woche gibt es den ersten **Knollensellerie mit Grün** Biohof Stockner aus Niederbayern. Knollensellerie hat ein ausgeprägtes würziges Aroma. Er kann für Gemüsebrühe ausgekocht werden, als Rohkostsalat verzehrt, oder als Suppe zubereitet werden. Das Grün werfen Sie bitte nicht weg, klein geschnitten können Sie es mitgaren, als Garnitur verwenden oder für Gemüsebrühe auskochen. Es ist die erste Ernte aus dem Freiland von Biohof Stockner aus Niederbayern. Die Knollen sind anfangs so klein, da sie um ein Vielfaches aromatischer sind als große Knollen. Erst später im Herbst gibt es dann größere Knollen ohne Grün.

Knollensellerie-Kartoffel-Suppe (4 Personen als Hauptgericht)

Zutaten: 1 Knollensellerie mit Grün, 1 kg mehliges Kartoffeln, 1 Zwiebel, Olivenöl, 1 Liter leichte Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 1 Becher Sahne, 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung: Das Grün des Knollensellerie waschen und fein schneiden. Die Knolle waschen und mit einem großen Messer möglichst dünn die Schale abschälen, dann die Knolle in Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel ebenfalls würfeln. Zwiebel in Olivenöl andünsten, anschließend Kartoffeln und Sellerie und Selleriegrün zugeben (etwas für die Garnitur beiseite legen), alle Zutaten kurz mit anbraten und anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen. Weich kochen lassen und anschließend mit dem Stabmixer pürieren. Würzen, Sahne unterrühren, mit Zitronensaft abschmecken. Nach Bedarf noch etwas Flüssigkeit hinzufügen. Mit Toastbrot als herbstliches Hauptgericht servieren.

Tip: Zum Zubereiten von Suppe empfiehlt sich die Anschaffung eines Dampfdrucktopfes, da es zeitsparend und vitaminschonend ist.

Gekochter Knollensellerie-Salat mit Birne (4 Personen)

Zutaten: 2 Knollensellerie mit Grün, 1 reife Birne, 1 halbe kleine Zwiebel, Saft einer halben Zitrone, 3 EL Olivenöl, 1 EL Crème fraîche, Salz, Pfeffer, gehackte Haselnüsse nach Belieben

Zubereitung: Den Knollensellerie waschen und die Schale so dünn wie möglich abschälen. (Das Grün anderweitig verwenden, z.B. für Gemüsebrühe oder Suppe; Sie können es auch feingeschnitten mit Olivenöl in Eiswürfelbehältern einfrieren und nach Bedarf zum Ende Gerichten zugeben). Die Knollen halbieren und in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden. In wenig Salzwasser bissfest garen. Die Birne vierteln, das Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden. Den Sellerie herausnehmen (inklusive etwa 50 ml Kochwasser), alle Zutaten miteinander vermischen, lauwarm abkühlen lassen und nochmals abschmecken. Vor dem Verzehr mit gerösteten Nüssen bestreuen.

Der **Rucola-Bund** diese Woche stammt ebenfalls von Biohof Stockner Niederbayern.

Rucola hat einen pfeffrigen Geruch, der Geschmack ist angenehm scharf. In Folie verpackt hält er sich einige Tage im Kühlschrank. Die harten Stiele werden vor dem Verzehr entfernt. Die Blätter eignen sich im Ganzen als Beigabe zu gemischten Blattsalaten, zu Tomatensalat oder fein geschnitten in Kartoffelsalat. Rucola passt außerdem zu pochierten Eiern, fein geschnitten in Omelett, zum Servieren auf heißer Pizza, oder in Sandwich mit Mozzarella, Ziegenkäse oder Schinken.

Bandnudeln mit Rucola und Cherrytomaten (2 Personen)

Zutaten: 200 g Cherrytomaten, 1 Bund Rucola, 2 Knoblauchzehen, 250 g Bandnudeln (getrocknet oder frisch), Olivenöl, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Die Tomaten waschen und halbieren. Den Rucola waschen, trocken schütteln, die harten Stiele entfernen und in grobe Stücke zupfen. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. (Forts. 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**

Die Nudeln nach Packungsangabe kochen, abgießen und abtropfen lassen. Den Knoblauch in reichlich Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Die Tomaten zugeben, kurz mitdünsten und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln zugeben, kurz erhitzen. Vor dem Servieren den Rucola unterrühren und sofort zu Tisch geben.

Gekochter Möhrensalat mit Petersilie (2 Personen)

Zutaten: 400-500 g Möhren, 100 ml trockener Weißwein, 100 ml Apfelessig, Meersalz, 4 EL Olivenöl, 1 TL Koriandersamen, 1 TL Honig, 1 EL gehackte Petersilie, Pfeffer

Zubereitung: Die Möhren putzen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit dem Weißwein, Essig, Salz und ca. 150 ml Wasser in einen Topf geben und erhitzen. In ca. 10 Minuten bissfest garen. Währenddessen das Öl in einem kleinen Topf leicht erhitzen, die Koriandersamen zugeben von der Platte nehmen. Die Möhren aus dem Sud nehmen, in eine Schüssel geben, mit etwas Sud, dem Öl mit den Koriandersamen und dem Honig vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, nach Bedarf noch etwas Essig oder Öl zugeben.

Am besten abgedeckt im Kühlschrank ein paar Stunden durchziehen lassen.

Vor dem Servieren die gehackte Petersilie untermischen und nochmals abschmecken.

Champignons-Pizzazungen (4 Stück)

Zutaten für den Teig: 250 g Dinkelmehl Type 1050, 2 TL Trockenhefe, 0,5 TL Salz, 1 TL frischer Thymian, 2 EL Olivenöl, ca. 125 ml lauwarmes Wasser

Zutaten für den Belag: 1 Schale Champignons, 1 mittelgroße Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 5 EL Oliven-Bratöl (Artikelnr. 2769), 1/2 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 100 g kräftiger Bergkäse (z.B. Firstkönig / Artikelnr. 8557), frischer Schnittlauch zum Bestreuen

Zubereitung: Das Mehl mit den trockenen Zutaten vermischen und mit Olivenöl und lauwarmen Wasser zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und mit einem Tuch bedeckt im Backofen bei 30 °C 1 Stunde gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat. In der Zwischenzeit die Champignonstielenden 1 mm kürzen und längs vierteln. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Champignons zugeben, salzen und auf höchster Stufe 3 Min. anbraten, dann die Zwiebel und Knoblauch zugeben und weitere 2 Min. unter Rühren braten. Die gehackte Petersilie unterrühren, pfeffern und abkühlen lassen. Den Teig nach der Ruhezeit in 4 Portionen teilen, zu Kugeln formen und längs zu Pizzazungen von 3 mm Dicke ausrollen. Die 4 Pizzazungen auf zwei Backblechen verteilen. Jeweils mit einem Esslöffel Sauerrahm bestreichen und 3 EL Pilzmischung belegen. Mit geriebenem Käse bestreuen und nochmals 15 Min. gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Pizzazungen ca. 20 Min. goldbraun backen. Mit frischen Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Dazu passt gemischter Salat.



Internationale Käsewochen

Probieren und genießen Sie Gourmet-Käsespezialitäten aus den Benelux-Ländern (KW 29) und der Schweiz (KW 30)! Selbstverständlich können Sie auch nach Abschluss der Käsewochen unser reichhaltiges Käsesortiment aus verschiedenen europäischen Ländern ausprobieren.

NEU im Sortiment:

Für laue Sommerabende auf dem Balkon oder Terrasse empfehlen wir diese leckeren Süßkartoffelchips mit Tomate, Rosmarin und einem Hauch Knoblauch. Dazu passt ein gekühltes Bier.

GoPure Gemüsechips Süßkartoffel mit Tomate und Rosmarin kombinieren den feinen Geschmack von Süßkartoffeln mit der leichten Frische von Tomaten. Ein Hauch Rosmarin zaubert den typisch mediterranen Geschmack. Einfach lecker!



Gemüsechips Süßkartoffel mit Tomate u. Rosmarin / 80 g / Artikelnr. 4403 / 2,99 € pro Tüte (Einführungspreis!)

Die
ökokiste
Kirchdorf



Ökokiste Kirchdorf

dametz

Gärtnerei J. und F. Achatz

Römerstr. 14, 85414 Kirchdorf

Tel.: 08166 / 99220

Fax 08166 / 992279

Email: Info@Oekokiste-Kirchdorf.eu

www.facebook.com/Oekokiste.Kirchdorf

Sie finden unseren Shop unter [www.Oekokiste-Kirchdorf.eu!](http://www.Oekokiste-Kirchdorf.eu)