



Unser aktueller Kundenbrief

KW 33 / 2017

14. August 2017

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Diese Woche gibt es frische Gemüsezwiebeln von unseren Feldern!

Zwiebeln enthalten eine Menge an sogenannten sekundären Pflanzenstoffen, den Sulfiden. Studien weisen auf eine krebshemmende Wirkung hin, speziell bei den Organen Speiseröhre, Magen und Dickdarm. Außerdem wirken sie antimikrobiell, entzündungshemmend und wirken als „Radikalfänger“ von krebserzeugenden Stoffen. Verwendung finden Zwiebeln zum Beispiel fein geschnitten in einer Salatmarinade, gebraten in Soßen und Suppen, für Zwiebelkuchen-/quiche oder als Röstzwiebeln für Käsespätzle, um nur einige Beispiele zu nennen.

Zwiebelpizza

Für 4 Personen, ergibt 1 rundes Pizzablech (28 cm Durchmesser), Ersatzweise 1 Springform

Zutaten für den Teig:

200 g Weizenmehl Type 1050, 1 TL Meersalz, 2 TL Trockenhefe, 1 EL Olivenöl

Zutaten für den Belag: 400 g Gemüsezwiebeln, Olivenöl, 100 g Pecorino, 1 Stängel frischer Oregano

Zubereitung:

Das Mehl mit dem Salz und der Trockenhefe in einer Schüssel vermischen. Nach und nach ca. 125 ml lauwarmes Wasser zugeben und mit einem Holzlöffel verrühren. Dann den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und kräftig durchkneten. Nach Bedarf noch etwas Wasser zugeben (dazu am besten die Hände leicht anfeuchten). Zu einer Kugel formen, zurück in die Schüssel geben, mit dem Olivenöl bepinseln, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat.

Zuckermais

Sein hoher Nährwert und Energiegehalt macht den Zuckermais zum optimalen gesunden Sattmacher. Gegerarter, frischer Zuckermais enthält viel Folsäure, Kalium, Vitamine, lebenswichtige Spurenelemente wie Selen, Eisen, Magnesium, Zink und wichtige Ballaststoffe. Ein herrliches Grillgemüse für warme Sommerabende und bunte Grillfeste.

Zuckermais

Zutaten:

1 Zuckermais pro Person, Öl, Butter, Salz, Zahnstocher oder andere Spieße

Zubereitung:

Den Maiskolben von den Blättern befreien und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl 15 Min. unter Wenden braten. Herausnehmen, links und rechts jeweils einen Zahnstocher zur Handhabung beim Essen hineinstecken, mit Butter nach Geschmack begießen und salzen. Möchten Sie nur die Maiskörner, bspw. für Nudelsalat verwenden, schneiden Sie diese mit einem scharfen Messer entlang des Kolbens ab.

Rondini, so heißt die kleine grüne Kugel, die Sie in dieser Woche in der Mutter-Kind-Kiste und der Schonkost-Kiste finden. Es handelt sich um einen Kürbis mit harter, holziger, grüner Schale und gelblichem Fleisch. Er eignet sich sehr gut als Vorspeise oder als leichtes Abendessen.

Rondini mit Hackfleisch gefüllt (2 Personen)

Zutaten:

2 Rondini (ca. 700 g), ½ Semmel, ½ Zwiebel, ¼ Bund Petersilie, 120 g Hackfleisch, 1 Ei, Salz, Pfeffer, 1 TL mittelscharfer Senf, Paprikapulver, Pflanzenöl

Zubereitung:

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 Rondini waschen und mit einem scharfen und großen Messer quer halbieren. Mit einem Löffel die Kerne aus der Mitte herauslösen und die Rondini in eine gefettete Auflaufform stellen und die Schale einölen. Die Semmel in lauwarmen Wasser einweichen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie fein hacken. Die eingeweichte Semmel ausdrücken und mit den Händen zerteilen. Semmel mit Zwiebel, Petersilie, Fleisch und Ei vermischen, Gewürze zugeben und mit beiden Händen gut verkneten (wichtig, damit die Bindung des Fleischteiges erreicht wird). Den Fleischteig in den Rondinis verteilen, 2-3 cm Wasser in die Auflaufform gießen und im vorgeheizten Ofen bei 170° Umluft etwa 45 Min. garen. Entweder als leichtes Abendessen mit Salat servieren oder mit Salzkartoffeln und frischer Tomatensauce als Hauptgericht.

Gedünsteter Rondini mit Kräuterbutter

Zutaten:

Rondini (einen ganzen Rondini oder eine Hälfte pro Person), 100 g weiche Butter, 2 EL frisches Basilikum, 2 EL frische Petersilie, 1 Knoblauchzehe, Meersalz

Zubereitung:

Den Kürbis in der Mitte halbieren (mit einem spitzen Messer einstechen und dann schneiden) und im Dampftopf 10-15 Minuten weich dünsten. Währenddessen die Butter mit einer Gabel zerdrücken. Das Basilikum und die Petersilie fein hacken, die Knoblauchzehe durch die Presse drücken und mit der Butter vermischen, salzen. Die Samen aus dem Inneren der Rondini entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Stückchen Butter vermischen und aus der harten Schale löffeln.

Heidelbeeren haben Hauptsaison von Juli bis August und es lohnt sich, möglichst viele Beeren in dieser Zeit zu essen. Denn durch die enthaltenen Inhaltsstoffe sind sie eine kleine Vitaminbombe und wirken aktiv dem Alterungsprozess entgegen. Neben C- und B-Vitaminen ist der wichtigste Inhaltsstoff das sog. Anthocyan, welches für die blaube Farbe der Früchte sorgt.

Anthocyane sind sekundäre Pflanzenstoffe, welche unsere Zellen vor Alterung und Entartung schützen! Außerdem verlangsamen sie die Blutgerinnung und scheinen Sehvorgänge günstig zu beeinflussen. Und sie beschleunigen den Tod von bereits entarteten Zellen, also Krebszellen.

Höchste Zeit also, diese gesunde Powerfrucht wieder vermehrt und regelmäßig auf den Speiseplan zu setzen!!

Pancakes mit Heidelbeeren (4 Personen)

Zutaten:

180 g Weizenmehl Type 550, 2 TL Backpulver, 2 Eier, 3 EL Rohrohrzucker, 1 Prise Salz, 200 ml Milch, 250 g Heidelbeeren, Butterschmalz zum Braten

Zubereitung:

Das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Die Eier trennen, die Eiweiße mit dem Zucker und Salz steif schlagen. Mehl mit Backpulver in einer Schüssel mischen. Die Eigelbe mit der Milch verquirlen und langsam unter Rühren in die Mehlmischung einfließen lassen und zu einem flüssigen Teig verrühren. Die gewaschenen und abgetropften Beeren, sowie den Eischnee vorsichtig unterheben. Je 2-4 EL Teig mit etwas Butterschmalz in eine beschichtete Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun braten. Im Ofen warmhalten bis alle Pancakes gebraten sind. Nach Belieben mit etwas warmer Butter oder Ahornsirup servieren.

Wir empfehlen: Original Italienische Pasta von „Castagno“:

Aktuell für Sie im **Aktionsangebot** haben wir alle Sorten „Pasta di grano duro semolato“ (Halb-Vollkornnudeln) von „Castagno“ und die „Pasta di grano duro semola Lumache“ von der 'Cooperativa Campo'

Alle Packungen von der Firma Castagno für 1,49 € statt 1,69 €!



- Conchiglie (Öhrchennudeln) Halbvollkorn / Artikelnr. 3274 / 1,49 € pro Packung (500 g)
- Macaroni Halbvollkorn / Artikelnr. 3250 / 1,49 € pro Packung (500 g)
- Spaghetti Halbvollkorn / Artikelnr. 3243 / 1,49 € pro Packung (500 g)
- Penne Halbvollkorn / Artikelnr. 3253 / 1,49 € pro Packung (500 g)
- Fusilli Halbvollkorn / Artikelnr. 3244 / 1,49 € pro Packung (500 g)
- Lumache (Hörnchennudeln) / Artikelnr. 3272 / 1,69 € statt 1,99 € pro 500 g (Firma Campo)

Ausführliche Produktinformationen erhalten Sie in unserem Onlineshop.