



## Unser aktueller Kundenbrief

KW 36 / 2017

4. September 2017

### Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Frischer **Zuckermais** von unserem Feld!

Sein hoher Nährwert und Energiegehalt macht den Zuckermais zum optimalen gesunden Sattmacher. Gegerter, frischer Zuckermais enthält viel Folsäure, Kalium, Vitamine, lebenswichtige Spurenelemente wie Selen, Eisen, Magnesium, Zink und wichtige Ballaststoffe. Ein herrliches Grillgemüse - auch in der Pfanne zubereitbar.

#### 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.

**Rote Bete** gibt es fast das ganze Jahr über. In der Volksheilkunde wird der Saft der Roten Bete als Mittel gegen fiebrige Erkältungen und Schwächezustände empfohlen. Sie ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Die Verwendung ist vielseitig, entweder roh geraspelt mit Apfel oder Möhre gemischt als Rohkostsalat oder als gekochter Salat in Scheiben geschnitten mit Zwiebel und Kümmel. Außerdem können Sie damit eine leckere Cremesuppe kochen, oder die Knollen gewürfelt in einen Gemüseeintopf mit Hülsenfrüchten mischen oder als Schnitze im Ofen überbacken.

#### Mit Roter Bete gefüllte Blätterteigtaschen (2-3 Personen)

##### Zutaten:

1 Packung (300g / 6 Platten) Dinkel Blätterteig, 300 g Rote Bete, 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, Meersalz, 80 g Fetakäse, 2 EL Sauerrahm, Pfeffer aus der Mühle, 1 Ei und 1 EL Milch zum Bestreichen

##### Zubereitung:

Den Blätterteig auftauen lassen. Die Rote Bete waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch darin glasig andünsten. Anschließend die Rote Bete zugeben, salzen und in ca. 10 Min. bissfest dünsten. Nach Bedarf 1-2 EL Wasser zugeben.

Den Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Den Fetakäse fein zerbröckeln. Die Rote Bete mit dem Feta und dem Sauerrahm verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Blätterteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche um 1/3 größer ausrollen. Mit der Füllung belegen, zusammenklappen, Ränder mit einem Gabelrücken gut fest drücken. Auf das Backblech legen und mit dem mit Milch verquirlten Ei bestreichen. Im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene in 15 Min. goldgelb backen. Schmeckt auch noch kalt sehr lecker!

#### Rote-Bete-Salat mit Apfel (4 Personen)

##### Zutaten:

400 g Rote Bete, 2 kleine säuerliche Äpfel (z.B. Topaz), 1 kleine rote Zwiebel, 4-5 EL Olivenöl, Saft einer Zitrone, 2 Prisen Zucker, Salz, etwas Pfeffer, nach Bedarf noch etwas Rotweinessig

##### Zubereitung:

Die Rote Bete waschen, schälen und mit dem Gurkenhobel fein hobeln. Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Alle Zutaten miteinander vermischen und vor dem Verzehr 30 Min. durchziehen lassen.

## Rote Bete Produkte:



- Rote Bete frisch** / Artikelnr. 115 / 2,70 € pro kg (Biohof Stockner - Niederbayern)
- Rote Bete geschält u. vakuumiert** / 500 g / 3,99 € pro Stück (Deutschland)
- Rote Bete in Scheiben** / 330 g / Artikelnr. 960 / 1,99 € pro Glas (Biohof Laurer - Niederbayern)
- Rote Bete-Saft** / 0,7 l / Artikelnr. 2888 / 2,99 € pro Flasche (Voelkel) Auch als Kasten erhältlich!
- Heringssalat Rote Bete** / 150 g / Artikelnr. 2453 / 3,49 € pro Packung (bio-verde)
- Grüner Smoothie Rote Bete** / 250 ml / Artikelnr. 2566 / 2,69 € pro Flasche (Voelkel)

**Rettich** besitzt einen hohen gesundheitlichen Wert und sein Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen (welche unter anderem krebsvorbeugend, immunstärkend und entzündungshemmend wirken) ist hoch; Zink und Senföle machen den Rettich zu einem abwehrstärkenden und desinfizierend wirkenden Gemüse.

Verwendung findet Rettich meist dünn aufgeschnitten und mit Salz bestreut zur bayerischen Brotzeit mit Brezen, als Rohkostsalat oder auch gegart, z.B. in Kartoffelsuppe. Sie müssen den Rettich in Suppen auch nicht pürieren, sondern können ihn in feine Streifen geschnitten mit Möhre und Lauch gekocht in Gemüsebrühe verwenden. Als Einlage können Sie dann Suppennudeln oder Pfannkuchenstreifen („Flädle“) verwenden.

### Rettich-Apfel-Salat (4 Personen)

#### Zutaten:

1 weißer Rettich, Meersalz, 2-3 säuerliche Äpfel, 1 EL Zitronensaft, 100 g Sauerrahm, 3 EL Rapsöl, 2 EL Weißweinessig, Pfeffer aus der Mühle, 3-4 EL Walnusskerne

#### Zubereitung:

Den Rettich waschen, schälen und in Stifte schneiden. Mit Meersalz bestreuen, gut vermengen und 10 Min. ziehen lassen. Die Äpfel waschen, vierteln, Kernhaus entfernen, in dünne Scheiben schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Sauerrahm mit dem Öl und Essig vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie duften. Das ausgetretene Rettichwasser abgießen. Rettich, Äpfel und Dressing miteinander vermischen, abschmecken und mit den Walnusskernen bestreut servieren.

### Frittierter Rettich mit Knoblauchmayonnaise (4-6 Personen)

#### Zutaten für die Mayonnaise:

1 sehr frisches Eigelb, 2 Knoblauchzehen gepresst, 2 TL Zitronensaft, Meersalz, Pfeffer, 150-200 ml geschmacksneutrales Öl (Sonnenblumen-Bratöl)

#### Zutaten für den Rettich:

200 g Weizenmehl Type 550, 1 TL Meersalz, 0,5 TL Kurkuma, ca. 250 ml trockener Weißwein (für Kinder: Mineralwasser mit Kohlensäure), 2 Eier, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 weißer Rettich, reichlich Bratöl zum Frittieren

#### Zubereitung:

Das Eigelb in einer Glas- od. Keramikschüssel mit gepresstem Knoblauch und dem Zitronensaft, sowie Salz und etwas Pfeffer verrühren. Dann tropfenweise unter Rühren das Öl zugeben, dabei kräftig mit dem Schneebesen rühren. Ist die Hälfte des Öls untergerührt, den Rest in dünnem Strahl unter Rühren zugeben. Soviel Öl zugeben bis eine geschmeidige Mayonnaise entstanden ist. Bis zum Servieren kühl stellen.

Hinweis: Mayonnaise nur aus sehr frischem, gekühltem Eigelb herstellen, bis zum Verzehr kühl stellen, rasch verbrauchen und nicht aufbewahren.

Das Mehl mit dem Salz und Kurkuma vermischen, den Weißwein langsam zugießen und mit einem Löffel zu einem Teig verrühren (kleine Klumpen sind nicht schlimm). Die Eier trennen, das Eigelb und das Öl unterrühren. Den Rettich waschen, Wurzel und Strunk entfernen, dann längs in dünne Scheiben hobeln. In einer Eisenpfanne oder einem breiten Topf ca. 5 cm hoch Bratöl erhitzen. Währenddessen das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter den Teig heben. Das Öl ist heiß, wenn an einem hineingehaltenen Kochlöffelstiel Blasen aufsteigen. Dann die Hitze etwas reduzieren. Die Rettichscheiben portionsweise im Teig wenden und in dem Öl unter Wenden goldbraun frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und auf einem Blech ausgebreitet (nicht übereinander) im Ofen warm halten bis alle Rettichscheiben ausgebacken sind. Sofort heiß mit der Mayonnaise zusammen servieren.