



## Unser aktueller Kundenbrief

KW 37 / 2017

11. September 2017

### Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

#### Kleinblättriger Basilikum

Erfahrungsgemäß ist das kleinblättrige Basilikum eher insgesamt kleiner. Von daher lohnt es sich, es umzutopfen und erst größer wachsen zu lassen. Es ist sehr widerstandsfähig und ideal für die Kultur auf engstem Raum, z.B. in Töpfen am Fenster oder in einem Balkonkasten. Die Blätter sind sehr klein, so dass ganze kleine Zweige verwendet werden können; die Stiele der Verzweigungen sind zart.

#### Folgende Pflegetipps sollten Sie beachten:

Das Basilikumtöpfchen braucht viel Licht und Wärme. Deshalb sollten Sie es an einen sehr hellen und warmen Ort stellen. Es muss zwar regelmäßig, aber nur mäßig gegossen werden. Denn zu viel Wasser bekommt dem Basilikum nicht. Zuallererst empfehlen wir Ihnen, das Basilikum binnen ca. 3 - 4 Wochen in einen größeren Topf umzutopfen, da die Wurzeln ausreichend Platz brauchen, wenn das Pflänzchen den ganzen Sommer gedeihen soll. Beim Ernten der Blätter sollten Sie immer von oben her beginnen abzupfen. Die Pflanze treibt dann von unten her wieder aus.

#### Verwendung:

Basilikum ist der Klassiker zu Tomaten - sei es Tomatensalat, -sauce oder -suppe. Unentbehrlich ist es für Pesto. Man kann die Blätter zerpflücken, hacken oder mit einem Messer in Streifen schneiden. Verzehrt wird es insbesondere roh, aber man kann es auch mitgaren und vor dem Servieren mit reichlich frischem Kraut nachwürzen. Es passt zu mediterranen Gemüsen, Pasta und Kartoffeln und harmoniert mit Knoblauch, Zitrone, Oregano, Minze, Petersilie und Thymian.

#### Basilikum-Öl

##### Zutaten:

20 g Basilikumblätter, 300 ml Olivenöl

##### Zubereitung:

Das Öl in einem Topf auf 40° C erhitzen. Die Basilikumblätter in eine sterilisierte Flasche (Sterilisieren: dazu die gespülte Flasche in den vorgeheizten Ofen bei 160° C 10 Min. erhitzen) füllen und mit dem heißen Öl begießen. Verschließen und 1 Woche ziehen lassen. Dann filtern und im Kühlschrank aufbewahren.

Eignet sich hervorragend für Tomatensalat, Pasta oder Risotto.

Diese Woche gibt es in vielen Kistensortimenten frischen **Mangold** von unseren eigenen Feldern! Damit die Pflanzen wieder nachwachsen können, **ernten wir den Mangold blattweise** (frz. Erntetechnik) und nicht als ganzen Strunk.

Mangold erinnert ein klein wenig an Spinat. Er hat dunkelgrüne Blätter und weiße, glatte Stiele. Es gibt zwei unterschiedliche Sortentypen: den Stielmangold mit den typischen, breiten Blattstielen und den Schnittmangold mit weniger ausgeprägten Stielen. 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.

#### Überbackener Mangold (2-3 Personen)

##### Zutaten:

500 g Mangold, 1 kleine Zwiebel, 1 Becher Sauerrahm, 150 g geriebener Käse, Salz, Pfeffer, getr. Thymian

##### Zubereitung:

Den Mangold putzen, waschen, die grünen Blätter vom Stiel lösen und grob hacken. Die Stiele im ganzen in einer Pfanne mit Deckel in wenig Wasser weich kochen; wenig später die Blätter zugeben. In eine gefettete Auflaufform legen, mit dem Sauerrahm und der in feine Würfel geschnittenen Zwiebel belegen, würzen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im Ofen bei 250° C Ober- und Unterhitze goldbraun überbacken.

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

## Kichererbsenpüree (Hummus) mit Mangoldgemüse (2 Personen)

### Zutaten für den Hummus:

150 g getrocknete Kichererbsen, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 2 EL Sesammus (Artikelnummer 3622), 1 TL Zitronensaft, 2 EL Naturjoghurt, Meersalz, scharfes Paprikapulver nach Belieben

### Zutaten für das Gemüse:

500 g Mangold, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, getr. Thymian

### Zubereitung:

Die Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Kichererbsen abgießen und die Hülsen lösen. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebel mit Knoblauch darin glasig andünsten. Die Kichererbsen zugeben und mit etwas Wasser bedecken. Deckel schließen und bei schwacher Hitze ca. 2 Stunden weich kochen.

Anschließend abgießen und fein pürieren. Sesammus, Zitronensaft und Joghurt unterrühren und mit Salz abschmecken. Nach Bedarf noch etwas Kochflüssigkeit unterrühren. Vor dem Servieren mit Olivenöl beträufeln und mit Paprikapulver bestreuen.

Für das Gemüse den Mangold putzen und waschen. Die grünen Blätter von den Stielen lösen und grob hacken. Die Stiele in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in Olivenöl andünsten. Die Mangoldstiele zugeben, mit wenig Wasser aufgießen und bei geschlossenem Deckel bissfest garen. 5 Min. vor Ende der Garzeit die Blätter zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und mit dem Hummus servieren.

Es gibt bereits die ersten Pastinaken vom Obergrashof aus Demeter-Anbau.

**Pastinaken** sind ein Wurzelgemüse mit einer der Petersilienwurzel ähnlichen, weiß-gelben Schale.

Pastinaken sollten Sie kühl lagern, vor der Zubereitung mit einer Gemüsebürste bürsten, waschen, schälen und den Strunk entfernen. Sie lassen sich als Koch- und Suppengemüse sowie für Salate verwenden. Goldbraun in der Pfanne gebraten (oder im Ofen gebacken) und pikant auch süß angerichtet, sind die Pastinaken ebenfalls köstlich. Auch für Babykost sind sie hervorragend geeignet. Sie enthalten viel Kalium, Kalzium Folsäure und sind reich an Spurenelementen wie bspw. Zink.

## Pastinaken-Apfelsuppe mit Cidre (Apfelwein) (4 Personen)

### Zutaten:

500 g Pastinaken, 300 g säuerliche Äpfel, 1 mittelgroße Zwiebel, 3 EL Butter, 125 ml Cidre, 800 ml - 1 l Hühner- oder Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 3 EL Crème fraîche, Schnittlauchröllchen zum Servieren

### Zubereitung:

Die Pastinaken waschen, abbürsten, den Strunk entfernen und dünn mit einem Sparschäler schälen, anschließend in kleine Würfel schneiden. Die Äpfel waschen (nicht schälen), vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf in der Butter goldbraun andünsten. Die Pastinaken zugeben, die Hitze auf größte Stufe stellen und mit dem Cidre ablöschen. Den Cidre kurz verdampfen lassen, die Brühe zugeben, salzen und bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 10 Min. köcheln lassen.

Anschließend die Äpfel zugeben und etwa weitere 10 Min. köcheln. Die Suppe fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Crème fraîche abschmecken und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren. Dazu passt getoastetes Vollkornbrot.

## Pastinakenchips

### Zutaten:

300 g Pastinaken, Bratöl zum Frittieren, Meersalz, Paprikapulver nach Belieben

### Zubereitung:

Pastinaken waschen, schälen, gut trocknen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln (evtl. längs). Öl zum Frittieren erhitzen und die Scheiben darin portionsweise goldbraun und knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Paprika bestreut oder einfach „solo“ sofort servieren.

Schmeckt sehr lecker und ein gesunder Ersatz zu Kartoffelchips.

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Website.

Bei uns kocht Silvia Achatz, Diätassistentin, Heilpraktikerin und leidenschaftliche Köchin.

Regelmäßig kreiert sie mit viel Liebe, Sachverstand und Kochkunst eigene Rezepte, die Sie hier gesammelt finden.

### Bitte beachten Sie:

aufgrund gestiegener Butterpreise mussten wir die Preise ebenfalls ab dem 4. September leicht erhöhen.