



Unser aktueller Kundenbrief

KW 40 / 2017
2. Oktober 2017

Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde!

Diese Woche erhalten Sie in vielen Kistensortimenten Hokkaido-Kürbis von unseren eigenen Feldern.

Hokkaido-Kürbis ist der König unter den Speisekürbissen. Er hat eine sehr schöne orange Farbe und ist im Geschmack hervorragend und leicht süßlich. Außerdem macht es nicht viel Mühe ihn zuzubereiten, da er eine dünne Schale besitzt und daher **nicht geschält werden muss**.

Verwendung findet Kürbis in allen Variationen von herzhaft z.B. als Suppe, gebacken im Ofen mit Rosmarin und Ziegenkäse, als Kürbisrisotto oder -gnocchi, Kürbislasagne, über süß-sauer eingelegt, in Brot oder Kuchen mitgebacken oder sogar als Dessert z.B. als Soufflee oder Parfait.

Kürbispüree mit gebratenen Pilzen (4-5 Personen)

Zutaten: 600 g Hokkaidokürbis, 600 g Kartoffeln, ¼ l Gemüsebrühe, 1/8 l Milch, Meersalz, 400 g gemischte Pilze (Shiitake, Austernpilze, Kräuterseitlinge), 4 EL Oliven-Bratöl (Artikelnr. 2769), 2 Knoblauchzehen, 5 frische Salbeiblättchen nach Belieben, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss, 40 g Butter

Zubereitung: Den Kürbis waschen (nicht schälen), die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und zusammen mit dem Kürbis in der Brühe, Milch und Salz bei geschlossenem Deckel weich kochen. Währenddessen die Pilze in 3 cm lange Streifen schneiden, den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden und beides in Öl kräftig anbraten. Zum Schluss in Scheiben geschnittene Salbeiblätter zu den Pilzen geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Kürbis mit den Kartoffeln im Topf mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten, mit Salz und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken, dann die Butter unterrühren. Das Püree sofort mit den gebratenen Pilzen servieren. Dazu passt gemischter Salat.

Lauwarmer Kürbissalat mit Koriandergrün (2 Personen)

Zutaten: 1 mittelgroßer Hokkaidokürbis (ca. 800g), Olivenöl, eine kleine rote Zwiebel, 2-3 EL dunkler Balsamico-Essig, 1 TL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer, ½ Bund Koriandergrün

Zubereitung: Den Kürbis waschen, entkernen und in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Mit etwas Öl vermischen und auf einem Blech im Ofen bei 250° C Umluft etwa 20 Min. rösten, bis der Kürbis weich und an den Ecken leicht braun ist. Die Zwiebel fein würfeln und mit Balsamico, 2 EL Olivenöl, Senf, Salz und Pfeffer vermischen, den heißen Kürbis unterrühren. Grob gehacktes Koriandergrün untermischen und lauwarm abkühlen lassen. Dazu passt geröstetes Baguette.

Endivien ist ein typischer Herbstsalat. Die Blätter enthalten Intybin, das den typischen Bittergeschmack bewirkt. Intybin unterstützt die Verdauungsorgane bei der Arbeit, indem es anregend auf Magen und Bauchspeicheldrüse wirkt. Außerdem stimuliert Intybin Leber und Galle. Endivien ist noch vitaminreicher als Kopfsalat und enthält im Vergleich reichlich Kalzium, Phosphor und bemerkenswerte Mengen an Mangan, welches wichtiger Bestandteil von verschiedenen Enzymen im Körper ist. Endivien wird meist als Salatgemüse verwendet, er kann aber auch gekocht oder gedünstet werden. Vor der Verwendung werden der Strunk und die äußeren Blätter entfernt. Um den leicht bitteren Geschmack zu mildern, können die Blätter kurz in lauwarmen Wasser gewaschen werden. In feine Streifen geschnitten wird Endivie entweder allein oder zusammen mit anderen Salaten in einer Marinade angemacht. Harmoniert gut mit Äpfeln, Birnen, Ananas, Orangen oder Granatapfelkernen.

Endivien-Apfel-Salat

Zutaten:

1 mittelgroßer Kopf Endivien, 2 säuerliche Äpfel, 4-5 EL Olivenöl, 2-3 EL Balsamico Bianco, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, etwas Zucker

Zubereitung:

Endivien putzen und in Streifen schneiden, gründlich waschen, gut abtropfen lassen. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden, mit dem Endiviensalat vermengen. Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, mit Zucker abschmecken und den Salat mit dem Dressing anrichten. Sofort servieren.

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

Info Satsumas (Kreuzung aus Mandarine & Orange):

Die ersten Satsumas haben nun Saison! Bitte beachten Sie, die Früchte haben eine grünliche Schale, sind aber dennoch reif! Säuerliches, aber erfrischendes Aroma. Sie sind etwa von der Größe einer Mandarine, also kleiner als eine Orange. Die Fruchtschale lässt sich leicht ablösen. Die Früchte sind meist kernlos.

Herbstzeit ist Kürbiszeit!

Wir haben jede Menge frische Kürbisse für Sie im Sortiment:

Hokkaido-Kürbis, Moschata-, Sweet-Dumpling-, Butternut-, Delicata- und Spaghetti-Kürbis sowie Rondini.

Zusätzlich empfehlen wir Ihnen folgende Kürbis-Produkte:

(Viele weitere Kürbis-Produkte finden Sie im Onlineshop unter der Rubrik „Für Kürbisfreunde“)

Bauernkäse Kürbiskern-Rucola / Artikelnr. 1258 / 21,50 pro kg (Gewicht nach Wunsch) - Bioland Hofkäserei Braun
Kürbiskopf (Schnittkäse) / Artikelnr. 8504 / 21,90 € pro kg (Gewicht nach Wunsch) - ÖMA / Ökolog. Molkerei Allgäu
Kürbiskern-Brie / Artikelnr. 1168 / 19,90 € pro kg (Gewicht nach Wunsch) - ÖMA

Kürbis-Ketchup Chili (vegan) / Artikelnr. 2462 / 450 ml / 3,99 € pro Flasche (Georg Thalhammer - Bayern)

Kürbis-Suppe (vegan) / Artikelnr. 2459 / 350 ml / 3,29 € pro Glas (Georg Thalhammer - Bayern)

NEU:

Protein Kürbiskernmehl aus ger. Kürbiskernen / Artikelnr. 3360 / 250 g / 3,99 € p. Packung (Bio Planète - Österr.)
59 % Protein, nur 2,7 % Kohlenhydrate (!), ballaststoffreich, glutenfrei, reich an gesunden Fettsäuren, vitamin- u. mineralienreich

NEU im Sortiment:

Eiweißreiche Hanf-Produkte von der Firma „CHIRON“ aus Baden-Württemberg!



- Hanfauflaufstrich wahlweise Orientalisch / Indisch / Mediterran / Zwiebel-Kümmel / Paprika / Kürbis
135 g / jeweils 4,89 € pro Glas (Artikelnr. und Zutatenliste siehe Onlineshop)
- Hanföl / 250 ml / Artikelnr. 3181 / 7,99 € pro Flasche (im Kühlschrank aufbewahren)
- Geschälte Hanfsamen / 200 g / Artikelnr. 3182 / 5,99 € pro Dose
- Gebrannte Hanfsamen / 175 g / Artikelnr. 3183 / 4,59 € pro Dose
- Hanfblütentee Melisse / 50 g / Artikelnr. 3185 / 4,99 € pro Tüte



Vom 13.-15. Oktober ist wieder ~ BabyWelt - die Messe rund um Ihr Kind ~ in München!

Gemeinsam mit den Münchner Ökokisten sind wir mit einem Stand vertreten.

Am Sonntag können Sie uns dort persönlich antreffen!

✓ Neukunden erhalten 5 € Messe-Rabatt auf Ihre 1. Bestellung (gilt nur für 5+1 Angebot)

✓ Und das Beste: Wir verlosen 3 Freikarten für die BabyWelt im MOC München!

Kommentieren Sie unseren Beitrag auf Facebook oder Instagram. Schlusstag für das Gewinnspiel ist Sonntag, der 8. Okt / 24:00. Das Los entscheidet. Die Gewinner werden in den Kommentaren erwähnt und erhalten anschließend die Freikarte per Email oder Post.

Weitere Infos unter: www.babywelt-muenchen.de

Wir freuen uns, Sie und Ihre Bekannten oder Freunde auf der BabyWelt anzutreffen!