

# Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus August 2024

ÖKOKISTE  
Kirchdorf

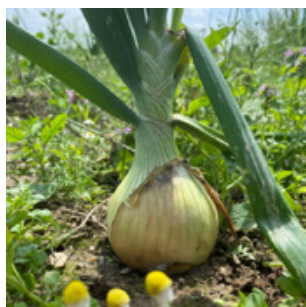
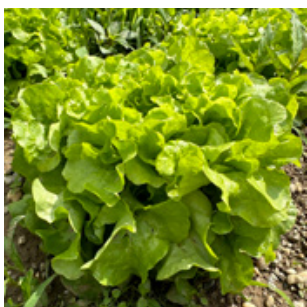
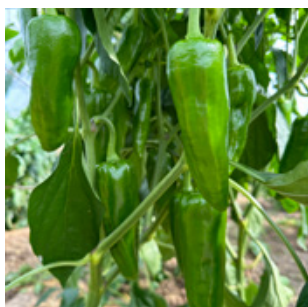


Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

## Impressionen von unserem Feld

Gärtnerei Achatz - Demeter- & TAGWERK-Betrieb

Zur Zeit ernten wir auf unserem Feld laufend frische Salate, Zucchini, bunten Mangold, Fenchel, Gurken, Tomaten, grüne Spitzpaprika, frischen Knoblauch, saftige Gemüsezwiebeln, Petersilie und bald die ersten Rondini.



## Weißer Rettich

Obergrashof / Dachau

**Beschreibung:** Weißer Rettich ist von Mai bis Oktober erhältlich. Er wird in der gesunden Küche sehr geschätzt, da er einen hohen Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen besitzt; Zink und Senföle können zu einer Immunstärkung beitragen.

**Verwendung:** Meist wird Rettich dünn aufgeschnitten und mit Salz bestreut zur bayerischen Brotzeit mit Brezn verzehrt. Auch eignet er sich fein geraspelt oder in Scheiben gehobelt als Rohkostsalat, gegart in Wokgerichten oder gekocht und püriert in Kartoffelsuppe. Der Rettich-Apfel-Salat nebenstehend schmeckt sehr fruchtig und erfrischend.



## Rettich-Apfel-Salat

**Zutaten für 4 Personen:** 1 weißer Rettich, 1 EL Salz, 5 EL Limetten- oder Zitronensaft, 2-3 EL Sauerrahm, 4 EL Olivenöl, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Zucker, 1 säuerlicher Apfel (Topaz), 1 kleine rote Zwiebel

**Zubereitung:** Den Rettich mit einem Sparschäler schälen, Strunk und Wurzel entfernen. Dann mit einem Streifenschäler („Kiwi Streifenschäler“) oder Spargelschäler in feine Streifen schälen, dann mit 1 EL Salz in eine Schüssel geben und 15 Min. ziehen lassen. Anschließend die Flüssigkeit ausdrücken und mit dem verquirlten Dressing vermischen. Zwiebel schälen, Apfel vierteln und beides in feine Scheiben hobeln. Alles vermischen.

## Zucchini

Aus Eigenanbau - Kirchdorf

**Beschreibung:** Zucchini gehören zur Familie der Kürbisgewächse. Es gibt sie in verschiedenen Sorten, am bekanntesten ist die grüne Sorte „Elite“.

**Inhaltsstoffe:** Zucchini sind kalorienarm und sehr wasserreich. Sie enthalten besonders viel Kalium, Eisen und Zink, sowie Vitamin A und B-Vitamine.



## Zucchini-Puffer

**Zutaten für 2-4 Personen (10**

**Puffer):** 500 g Zucchini, 150 g Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 100 g Porridge-Haferflocken (alternativ normale Haferflocken kurz im Mixer etwas zerkleinern), 2 Eier, Salz/Pfeffer, Bratöl oder Ghee

**Zutaten für den Dip:** 1 Becher Sauerrahm, 1 EL Zitronensaft, 1/2 Bund gehackter Dill, 1 TL abgeriebene Zitronenschale, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Zucchini auf der groben Seite einer Vierkantreibe in grobe Stifte raspeln. Die Zwiebel fein würfeln, mit den Zucchini in eine Schüssel geben, 1 EL Salz zugeben und 15 Min. stehen lassen.

Alle Zutaten für den Dip verrühren. Anschließend in ein Sieb geben und die austretende Flüssigkeit verwerfen. Gepressten Knoblauch, Haferflocken und Eier zugeben, kräftig würzen und alles vermischen. Reichlich Fett in einer beschichteten Pfanne erhitzen, 2 EL Masse pro Puffer hineingeben und von beiden Seiten goldbraun braten.



## Rondini

Gärtnerei Achatz

**Beschreibung:** Es handelt sich um einen runden Kürbis mit harter, holziger, grüner Schale und gelblichem Fruchtfleisch.

**Verwendung:** Die Schale ist nicht zum Verzehr geeignet, daher werden die Rondini nach der Zubereitung ausgelöffelt. Zur Zubereitung wird der stachelige Stiel mit Hilfe eines Geschirrtuches abgebrochen, die Rondini mit einem großen Messer quer halbiert, die Kerne mit einem großen Löffel herausgelöst und dann die Hälften entweder dampfgegart oder gefüllt im Ofen gebacken. Die dampfgegartten Rondini mit Kräuterbutter, Salz und Pfeffer servieren.



## Rondini mit Käse überbacken

**Zutaten:** je 1 ganzer Rondini pro Person, 1 EL gewürfelte rote Zwiebel, etwas Knoblauch / 1 EL gehackter Schnittlauch / 1 EL Olivenöl pro Rondini, Salz, Pfeffer, je 1 Scheibe Mozzarella pro Rondinihälfte

**Zubereitung:** Die Rondini waschen, mit einem Geschirrtuch den stacheligen Stiel abbrechen. Den Rondini mit einem großen Messer einstechen, dann quer halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Die Rondinihälften in eine Auflaufform setzen, mit je einem halben Esslöffel Zwiebeln, etwas Knoblauch und Schnittlauch füllen,

salzen, pfeffern und das Olivenöl über den Rondini verteilen. Im Ofen bei 250 °C etwa 30 Minuten garen. Zum Schluss mit Mozzarella belegen und nochmals 10 Minuten goldbraun überbacken. Nach Wunsch einige Kirschtomaten auf den Boden der Form legen und kurz mitgaren. Als Vorspeise oder kleines Abendessen mit einem gemischten Salat servieren.



## Kalte Gurkensuppe mit Joghurt

**Zutaten für 4 Personen:** 400 g Gurke, 80 g Zwiebel, Minzeblätter von 1-2 frischen Minzezweigen, 1 TL gekörnte Geflügelbrühe (ersatzweise Gemüsebrühe), 3 EL Zitronensaft, 300 g Naturjoghurt, Salz/Pfeffer

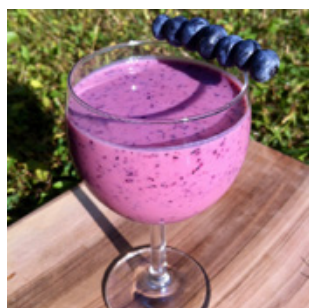
**Zubereitung:** Die Gurke waschen und zusammen mit der geschälten Zwiebel in grobe Stücke schneiden. Alle Zutaten in einen Standmixer geben, 200 ml sehr kaltes Wasser zugeben und fein pürieren. Vor dem Verzehr abgedeckt eine Stunde im Kühlschrank kühlen. Nach Wunsch im Weckglas servieren.

## Heidelbeeren

Superfood im Sommer

**Beschreibung:** Heidelbeeren haben Hauptsaison von Juli bis August und es lohnt sich, möglichst viele Beeren in dieser Zeit zu essen. Neben C- und B-Vitaminen ist der wichtigste Inhaltsstoff das sog. Anthocyan, welches für die blaue Farbe der Früchte sorgt. Anthocyane sind sekundäre Pflanzenstoffe, welche unsere Zellen vor Alterung und Entartung schützen können.

**Verwendung:** Heidelbeeren eignen sich pur für Müsli oder zum Naschen zwischendurch, für Obstsalat, in Milchshakes, oder gebacken in Pancakes, Muffins oder Kuchen.



## Heidelbeer-Buttermilch-Shake

**Zutaten:** 250 g Heidelbeeren, 250 ml Buttermilch, 250 g Naturjoghurt, etwas abgeriebene Limettenschale, 1 TL Limettensaft, nach Belieben süßen mit 4 EL Dattelsirup o.ä.

**Zubereitung:** Alle Zutaten fein pürieren und kalt genießen. Wahlweise auch solo mit Himbeeren oder Brombeeren zubereitbar.

## Unser frisches Gemüse macht keinen „Urlaub“

Sie fahren in den Urlaub? Dann bedanken Sie sich doch bei Freunden und Nachbarn fürs Blumen gießen oder Katzen füttern mit einer Ökokiste von uns. Wir liefern weiterhin an Ihren gewohnten Abstellort und der Beschenkte freut sich über ein Geschenk an natürlichen Vitaminen.



Ökokiste Kirchdorf • Demeter-Gärtnerei Achatz  
Römerstraße 14 • 85414 Kirchdorf • Telefon 08166 99220  
info@oekokiste-kirchdorf.de • www.oekokiste-kirchdorf.de

© Ökokiste Kirchdorf • Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.



DE-ÖKO-037