

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Juli 2025

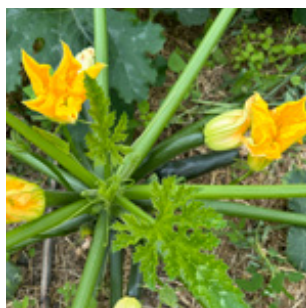
ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Frisch aus unserer Gärtnerei:

Auf unserem Feld in Kirchdorf hegen und pflegen wir alle Pflanzen mit viel Liebe und Leidenschaft. Eine bunte Vielfalt an Gemüsekulturen wird gepflanzt, mit verschiedenen Hacktechniken von Unkraut frei gehalten, gegossen und geerntet. Frisch vom Feld und aus dem Folientunnel wird alles nach Ihren Wünschen in die Kiste gepackt und zu Ihnen nach Hause geliefert.



Eichblattsalat, grüne Spitzpaprika und Zucchini auf unserem Feld

Derzeit ernten wir Zucchini, verschiedene Salate, bunten Mangold, Petersilie, Schnittlauch und unsere beliebten grünen Spitzpaprika. Anfang Juli werden Fenchel und Minigurken erntereif sein und Mitte Juli können wir Ihnen dann frischen Knoblauch, saftige Gemüsezwiebeln mit Grün, Spitzkraut sowie dieses Jahr zum ersten Mal gelbe, runde Zucchini anbieten. Ende Juli können wir die ersten Tomaten ernten.

An heißen Sommertagen empfehlen wir Ihnen viel frisches Gemüse und Obst zu essen und auch unsere **Rezepte für die kalte Küche auszuprobieren**. Guten Appetit!



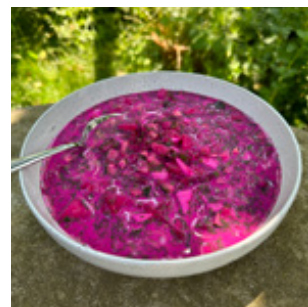
Gekühlte Fenchel-Suppe

Diese schmackhafte Suppe ist der perfekte und zugleich gesunde Begleiter an heißen Sommertagen. Mit feiner Buttermilch- und Minzenote wird diese Suppe gekühlt als Vorspeise oder mit etwas Brot serviert.

Zutaten für 2-4 Personen: 400 g Fenchel, 2 mittelgroße gelbe Zwie-

beln, 4 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, ca. 200 ml Buttermilch, Minzeblätter (oder andere frische Kräuter)

Zubereitung: Den Fenchel waschen und die Knollen in Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin unter Rühren ca. 5 Min. goldgelb andünsten. Fenchel zugeben und mit 750 ml Wasser aufgießen. Deckel schließen und so lange kochen bis der Fenchel weich ist. Anschließend fein pürieren und am besten über Nacht kühl stellen. Vor dem Verzehr die Suppe mit kalter Buttermilch nach Belieben verdünnen. Minzeblätter fein hacken und unterrühren, nochmals abschmecken und gut gekühlt mit Olivenöl beträufelt servieren.



Gekühlte Rote-Bete-Suppe

Borsch ist normalerweise ein deftiger, russischer Eintopf für kalte Tage. Doch gibt es davon auch eine leichte und gekühlte Variante für den Sommer - genannt „Svekolnik“. Sehr erfrischend und lecker!

Zutaten für 6-8 Personen: 500 g festk. Kartoffeln, 400 g Rote Bete, 4 Eier, 2 Minigurken, 1 Bund Dill, 1 Bund Schnittlauch, 500 ml Kefir, 200 ml Buttermilch, ca. 800 ml kaltes Mineralwasser mit Kohlensäure, Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer
Zubereitung: Die Kartoffeln und Rote Bete waschen und mit Wasser bedeckt in einem Topf gar kochen. Die Rote Bete braucht länger als die Kartoffeln. Anschließend mehrere Stunden abkühlen lassen, dann beides pellen, die Kartoffeln in feine Würfel schneiden und die Rote Bete grob raspeln. Die Eier hart kochen, abschrecken, pellen und fein würfeln. Die Gurken ebenfalls würfeln. Den Dill fein hacken, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Alle Zutaten miteinander vermischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und ein paar Stunden im Kühlschrank kühlen. Gut gekühlt servieren.

Tipp: Rote Bete hat jetzt den Sommer über Saison und wird frisch geerntet. Wer die Rote Bete nicht selbst kochen möchte, kann auch auf fertig gekochte und vakuumierte Rote Bete (Art.Nr. 119) zurückgreifen.

Folgen Sie uns bei Social Media – dort erfahren Sie regelmäßig Neues und Wissenswertes.





Süßkirschen

Obsthof Roth - Bodenseeregion

Beschreibung: Kirschen gehören zur Familie der Rosengewächse. Sie enthalten Kalium, Vitamin C, Folsäure und Zink.

Verwendung: Verwendung finden Sie in verschiedenen Süßspeisen, wie Grießauflauf, passen aber auch gut zu Quark, Joghurt oder als Kompott zu Vanilleeis. Außerdem werden sie auch bevorzugt für Kuchen oder Muffins verwendet.

Lagerung: Da sie empfindlich sind, sollten sie kühl gelagert und am besten sofort verzehrt werden.



Kirsch-Ricotta-Kuchen

Zutaten für 1 Springform 26 cm Ø:

350 g frische Süßkirschen, 4 Eier, 150 g Zucker, 1 Packung Bourbon-Vanillezucker, 1 Prise Salz, Schalenabrieb von einer halben Zitrone, 250 g Ricotta, 250 g Quark halbfett, 120 g Grieß, 1 TL Backpulver, 1 Packung Vanillepuddingpulver (40 g), Puderzucker zum Bestäuben, Schlagsahne nach Belieben

Zubereitung:

Die Kirschen waschen und mit einem Kirschentsteiner entsteinen. In den Boden der Springform ein Backpapier einkleben, dann Boden und Rand

einfetten und mit Grieß einstreuen. Den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Eier mit dem Zucker und Zitronenschale 3 Minuten schaumig aufschlagen, anschließend den Ricotta und Quark unterschlagen. Den Grieß mit Backpulver vermischt unterrühren. Die entsteinen Kirschen mit dem Puddingpulver von allen Seiten vermischen und zum Teig geben, dann sofort in die vorbereitete Form gießen und auf zweiter Schiene von unten 30 Minuten backen (der Kuchen härtet beim Auskühlen noch nach). Herausnehmen, vollständig in der Form abkühlen lassen, erst dann herauslösen und mit Puderzucker bestäuben und Schlagsahne servieren.

Kirsch-Produkte:

Frische Süßkirschen	19,59 €/kg
Sauerkirsche Aufstrich	3,99 €/Glas
Apfel-Kirsch-Saft	4,69 €/Fl.
Sauerkirschen im Glas	5,69 €/Glas
Kirsch-Ingwer-Sauce	3,29 €/Glas

**SAVE THE DATE!!
WIR FEIERN!!**

**TAGWERK
BIO METZGEREI**

**Großes Fest mit
Schmankerln, Ratsch und
buntem Festprogramm**

**6. JULI 2025
10:00 - 18:00 UHR**

**Ortsstr.2
85416 Niederhummel**

10 JAHRE

artgerechte Tierhaltung
tiergerechte Schlachtung

artgerecht
Öko-Kreislauf-
wirtschaft
regional
Schlachtung

Die Tagwerk-Biometzgerei

feiert 10-jähriges
am 6. Juli in Niederhummel

Kommen Sie und bringen Sie Freunde mit!

Die Biometzgerei der TAGWERK-Genossenschaft bei Freising steht für beste Bio-Qualität regionaler Herkunft, absolute Transparenz, Handwerkskunst mit Herz und Verantwortung sowie frischeste Verarbeitung ohne Zusatzstoffe!

In unserem Onlineshop finden Sie verschiedene Streichwürste und Knacker zur Brotzeit, schmackhafte Brüh- und Bratwürste, sowie ein reichhaltiges Grillfleischsortiment - für die Pfanne oder den Grill.

In unserem Shop bestellen unter:

Impulse / Regionales von TAGWERK



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

© Ökokiste Kirchdorf

Rezept mit Liebe für Sie entwickelt & probegekocht von Silvia Achatz



DE-ÖKO-037