

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus November 2024

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

im November ernten wir nach wie vor jede Menge Gemüse von unserem Feld. Feldsalat, Zuckerhut und Radicchio wachsen im Freiland, da sie robuste Salate sind. Bald wird auch der Postelein-Salat aus dem unbeheizten Folientunnel erntereif sein. Dort wachsen auch der zarte Eichblatt- und Bataviasalat.

Außerdem ernten wir nach wie vor regelmäßig Grün- und Schwarzkohl. Verschiedene Kürbissorten können wir Ihnen ebenfalls aus Eigenanbau anbieten.

Von den verschiedenen Höfen aus Niederbayern haben wir derzeit vielfältige Wurzelgemüse wie Rote Bete, Knollensellerie, Navetrübchen und alte Gemüsearten wie Topinambur, schwarzer Rettich und Steckrüben im Sortiment. Außerdem können wir Ihnen das frische, unpasteurisierte Sauerkraut mit wertvollen, natürlichen Milchsäurebakterien empfehlen.

Vom Fritzhof bei Halbergmoos können wir Ihnen Rosenkohl, violette Möhren, gelbe Bete, Winterkohlrabi „Superschmelz“, sowie Blau- und Weißkraut anbieten.

Möhren, Pastinaken, Petersilienwurzeln und Wirsing beziehen wir vom Obergrashof.

Wir wünschen Ihnen einen schönen November!

Herzliche Grüße

Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



Silvias Rote-Bete-Salat

Zutaten für 4 Personen: 1 kg Rote Bete, 1 Becher Sauerrahm, 2 EL Balsamico Bianco, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Zucker, 2 Schalotten fein gewürfelt, 0,5 B. Petersilie fein gehackt

Zubereitung: Rote Beten waschen und im Ganzen in Wasser weich kochen (ca. 1,5 h), anschließend die Schale abziehen, in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden, lauwarm abkühlen lassen. Die Zutaten für das Dressing vermischen, Rote Bete zugeben und vor dem Verzehr abgedeckt mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Vor dem Servieren Schalotten und Petersilie unterheben.



Rumänischer Rote-Bete-Salat

Zutaten für 4 Personen: 1 kg Rote Bete, 1,5 cm frischer Meerrettich, 1 TL Honig, 3 EL Weißweinessig, 5 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Rote Bete waschen und im Ganzen in Wasser weich kochen, anschließend die Schale abziehen und lauwarm abkühlen lassen. Dann auf der groben Seite einer Vierkantreibe raspeln. Den Meerrettich dünn schälen und fein reiben. Den Honig, Essig und Öl zu einem Dressing verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und in Schälchen servieren.

Rote Bete

Aus der Region

Verwendung: Rote Bete kann sowohl gekocht, als auch roh verzehrt werden. Die Knollen entweder im Ganzen mit Schale dämpfen und dann die Schale abziehen oder vorab schälen, klein schneiden und zu Suppe oder Pfannengemüse verarbeiten. Geschält und roh geraspelt ergibt sich mit Apfel, Zwiebel und einem hellen Salatdressing ein feiner Rohkostsalat.



Rote-Bete-Suppe mit Apfel

Zutaten für 4-6 Personen: 450 g Rote Bete, 2 mittelgroße Zwiebeln, 4 EL Ghee oder Butter, ca. 700 ml Hühner- oder Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 200 g säuerliche Äpfel, 200 ml Sahne, 1 TL Balsamico bianco

Zubereitung: Die Rote Bete waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen, würfeln und in Ghee in einem Topf andünsten. Anschließend die Rote Bete zugeben, mit Brühe ablöschen, salzen und pfeffern und bei geschlossenem Deckel weich garen (etwa 30 Min.). Die Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und samt Schale würfeln. Die Äpfel in den letzten 10 Minuten der Garzeit zugeben, weich kochen, anschließend die Sahne zugeben und mit einem Stabmixer alles fein pürieren. Nach Wunsch noch etwas heiße Brühe zugeben und mit etwas Balsamico bianco abschmecken. Dazu passt Vollkorn-Toastbrot.

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





Fritzhof-Biogemüse

Erzeugerporträt

Peter Zenker vom Fritzhof bei Halbergmoos beliefert uns mit einer Vielfalt an buntem und knackigem Herbst- und Wintergemüse.

Westlich der Isar im Norden der Münchner Schotterebene, umgeben von einigen Vogel- und Naturschutzgebieten, Grünland und Lohwaldbeständen, befindet sich der Hof von Peter Zenker, der sich schon seit über 100 Jahren im Besitz der Familie befindet und seit 2007 nach Bioland-Richtlinien bewirtschaftet wird. Auf rund 20 ha baut Peter Zenker vielerlei Herbst- und Wintergemüse an. Besonderen Stellenwert haben bei ihm samenfeste Sorten.

Auf dem Fritzhof wird viel Wert auf Biodiversität, Bodenfruchtbarkeit und Nützlingsförderung gelegt. Der Anbau der Gemüsekulturen erfolgt auf Dämmen in einer mehrgliedrigen Fruchtfolge mit Luzernegras. Zudem gibt es eine Vielzahl an Zwischenfrüchten und weiteren Gründüngungen. Durch den dauerhaften Bewuchs der Flächen wird so die Erosion vermindert und die Bodenfauna und -flora gestärkt. Zur Förderung einer vielfältigen Flora und Fauna sowie zur Nützlingsförderung für den eigenen Betrieb, hat Peter Zenker autochthone Wildpflanzensäume um seine Felder angelegt. Ebenso findet man ein- und mehrjährige Blühstreifen in den Gemüsekulturen. Besondere

Spezialitäten des Fritzhofes sind der Rosenkohl-Anbau und der Anbau des Winterkohlraabis „Superschmelz“. Außerdem baut er vielfältige Kohlsorten wie Schwarzkohl, Grünkohl und Blaukraut an. Typische Herbst- und Wintersalate, wie Radicchio und Zuckerhut wachsen ebenfalls auf seinen Feldern.



Rosenkohl

Fritzhof / Halbergmoos

Beschreibung: Auf dem Fritzhof wächst der Rosenkohl auf dem Freiland-Feld. Ursprünglich stammt Rosenkohl aus Belgien und ist auch manchmal als „Brüsseler Kohl“ bekannt. Saison hat Rosenkohl in Europa nur von September bis März. Das Besondere ist, dass er noch bei mäßigem Schnee im Freien auf dem Feld verbleiben kann. Außerdem wird durch leichten Frost die Zuckerbildung angeregt, wodurch der Geschmack feiner wird.

Inhaltsstoffe: Rosenkohl enthält natürlicherweise viel Kalium, Phosphor und Vitamin C. Außerdem Vitamin K, Folsäure und Zink.

Verwendung: Vor dem Garen werden die äußeren Blätter entfernt, die Röschen gewaschen und auf der Unterseite kreuzweise eingeschnitten, damit sie gleichmäßiger garen. Rosenkohl passt gekocht oder gedünstet zu Fleisch, als Auflauf mit Käse überbacken oder als gekochter Salat zubereitet. Fein schmeckt er auch mit gebratenen Speckwürfeln und heller Sahnesauce und etwas frisch geriebenem Muskat.



Überbackener Rosenkohl

Zutaten für 2-3 Personen: 750 g Rosenkohl, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 150 g geriebener Käse (bspw. Cheddar), 1 Becher Crème fraîche (150 g), Salz, Pfeffer, ger. Muskatnuss, 80 g gekochter Hinterschinken (optional)

Zubereitung: Den Rosenkohl putzen: Dazu die äußeren Blätter entfernen, den Strunk neu anschneiden, dann waschen. Salzwasser mit etwas Zitronensaft erhitzen und den Rosenkohl darin 10 Min. kochen, dann abgießen und gut abtropfen lassen. Eine Auflaufform mit Olivenöl fetten, den Rosenkohl hinein geben. Die Schalotten schälen und fein würfeln, die Knoblauchzehe schälen und durch die Presse drücken, den Käse reiben - dann dies alles mit der Crème fraîche vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Schinken fein würfeln und auf dem Rosenkohl verteilen, dann die Käsemischung darauf geben. Im Ofen bei 200 °C Ober- und Unterhitze 20 Min. überbacken.

Dazu passen Salzkartoffeln.

Gerösteter Rosenkohl

Zutaten für 2 Personen: 450 g Rosenkohl, 2 EL Olivenöl, Salz, 40 g geriebener Parmesan, Salz

Zubereitung: Rosenkohl putzen, waschen, gut abtrocknen und längs halbieren. In einer Schüssel mit Olivenöl vermengen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, bei 200 °C Ober-/Unterhitze 15 Min. garen. Anschließend mit Parmesan bestreuen und weitere 10-15 Min. überbacken.



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.

Rezepte mit Liebe für Sie entwickelt und probegekocht von Silvia Achatz.



DE-ÖKO-037