

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

Oktober 2024

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

Was hat im Oktober Saison?

Der Oktober hat typische, leicht bittere Herbstsalate wie Endivien, Radicchio und Zuckerhut zu bieten. Derzeit ist Radicchio von unserem Feld erntereif und ab Mitte/Ende Oktober werden wir auch den Zuckerhut und Feldsalat ernten können. Auch ernten wir bereits den ersten Schwarz- und Grünkohl von unserem Feld.

Verschiedene Kürbissorten, wie Hokkaido, Mesa-Queen, Sweet-Dumpling, Delicata oder Butternut und Rondini haben Hochsaison. Außerdem beginnt langsam die Saison von Kohl- und Wurzelgemüse.

Vielfältige Apfelsorten und Birnen ‚Novembra‘ gibt es vom Demeter-Hof der Familie Schlachtenberger aus der Bodenseeregion. In Italien sind schon die ersten Zitrusfrüchte, wie Satsumas und bald Clementinen erntereif. Die Saison für Granatäpfel und Kakis hat ebenfalls begonnen. Hasel- und Walnüsse in der Schale haben wir ebenfalls für Sie im Sortiment.

Wir wünschen Ihnen schöne Herbsttage!

Herzliche Grüße

Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



Gefüllte Rondini mit Feta

Zutaten für 4-6 Personen: 6 Rondini (ca. 1,5 kg), 200 g (Gemüse-)Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 Bund Petersilie, 180 g Feta, 2 EL Butter, 2 Eier, 150 g Crème fraîche, Salz/Pfeffer, Tomaten nach Belieben, Crema di Balsamico

Zubereitung: 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 auf ein mit Backpapier ausgelegtes

Blech setzen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in Butter in einer Pfanne andünsten. Petersilie fein hacken, Feta fein würfeln, zugeben und ebenfalls dünsten, bis der Feta cremig wird. Dann noch ca. 3 Minuten köcheln lassen, anschließend abkühlen lassen. Eier und Crème fraîche in einer Schüssel verquirlen, die Zwiebelmasse zugeben, kräftig mit Pfeffer und etwas Salz würzen. 2 EL der Masse in die Vertiefungen der Rondini füllen, ganze Tomaten auf dem Blech verteilen.

Bei 200 °C Umluft auf mittlerer Schiene 35-45 Min. backen.

Zum Servieren die Tomaten leicht salzen, die Rondini mit Balsamico Crema beträufeln und auf dem Teller anrichten. Die Rondini werden bei Tisch mit einem Esslöffel ausgelöffelt. Dazu passt Salat.

Auf Instagram finden Sie hierzu unser viral gegangenes Video mit über 165 Tsd. Aufrufen: [Link zum Video](#)



Kürbis-Pizza mit Apfel & Zwiebel

Ergibt 5 kleine Pizzen

Zutaten für den Teig: 300 g Dinkelmehl, 1 TL Trockenhefe, 1 TL Salz, 2 TL getrockneter Thymian, 180 ml lauwarmes Wasser, 1 EL Olivenöl

Zutaten für den Belag: 200 g rote Zwiebeln, 150 g Kürbisfruchtfleisch (Hokkaido), 1 mittelgroßer säuerlicher Apfel, 1 Becher Crème fraîche (150 g), Salz, Pfeffer, 1 TL Olivenöl pro Pizza

Zubereitung: Alle Zutaten für den Teig miteinander vermischen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, mit einem Tuch abdecken und an einem warmen Ort mind. 1 Stunde gehen lassen bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat. Für den Belag die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Kürbis in dünne, längliche Spalten hobeln. Den Apfel vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Die Crème fraîche mit den Zwiebeln vermischen. Den Teig nach Ende der Ruhezeit in 5 Stücke teilen, zu Kugeln formen und zu Kreisen von ca. 15 cm ausrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Jede Pizza mit der Crème-fraîche-Mischung bestreichen und mit Apfel- und Kürbisspalten reichlich belegen. Salzen, pfeffern, mit Olivenöl beträufeln und nochmals 15 Min. gehen lassen. Währenddessen den Ofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Die Pizzen auf mittlerer Schiene 15-20 Min. backen. Dazu passen ein Glas gekühlter Apfelwein (Cidre) und ein gemischter Salat.

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





Grünkohl

Aus Eigenbau

Beschreibung: Grünkohl ist in roher Form intensiv grün und hat krause Blätter. Wegen seiner Farbe nach dem Kochen, wird er mancherorts auch Braunkohl genannt. Er ist eine wahre Vitaminbombe im Herbst und Winter, da er sehr viel Vitamin A (gut für Sehvorgang, Immunsystem) und Vitamin K (wichtig für die Blutgerinnung) enthält und einen hohen Calciumgehalt (gut für Knochenstabilität) aufweist. Außerdem ist der Gehalt an dem Spurenelement Mangan und dem sekundären Pflanzenstoff Lutein sehr hoch. Oben genannte Inhaltsstoffe sind relativ hitzestabil und daher auch im gekochten Grünkohl noch in hoher Konzentration vorhanden.

Verwendung: Oft wird Grünkohl mit Gepökeltem, Geräuchertem oder Kochwürsten als Einlage verzehrt. Ein klassisches Rezept ist „Grünkohl mit Pinkel“. Fleisch muss aber nicht sein, es gibt auch wunderbare vegetarische Gerichte. Erwähnenswert ist noch der Einsatz von Grünkohl in sogenannten „grünen Smoothies“. Hierfür werden die Blätter roh im Mixer mit etwas Wasser fein püriert und mit püriertem Obst geschmacklich verfeinert. Durch das intensive Zerkleinern können die Nährstoffe in hoher Konzentration und leichter von der Darmschleimhaut aufgenommen werden.

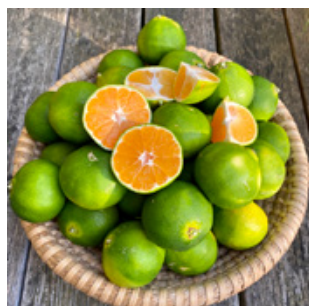
Tipp „don't waste food“: Die Stiele fein schneiden und mitkochen!



Grünkohl-Chips

Zutaten: ca. 500 g Grünkohl, 2-3 EL Olivenöl, ausreichend Salz

Zubereitung: Die Blätter von den Stielen streifen, waschen, gut abtrocknen, in ca. 4 x 4 cm grobe Stücke zupfen, in einer Schüssel mit Olivenöl und Salz gut vermengen und dabei den Grünkohl mit den Händen etwas zusammenquetschen. Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und im Ofen bei 130 °C Umluft 20-25 Min. unter Wenden trocknen (Kochlöffel in der Ofentür einklemmen).



Satsumas

aus Italien

Beschreibung: Satsumas sind die ersten Zitrusfrüchte, abstammend von der Mandarine, welche frühzeitig Saison haben. Die Saison beginnt Mitte September und endet im frühen Winter. Da es in Italien allerdings zur Zeit noch keinen Frost hat, können Satsumas dunkel- oder hellgrün gefärbt sein. Erst bei kühleren Temperaturen färbt sich die Schale der Früchte gelb. Die Früchte sind dennoch reif, mit charakteristisch säuerlich-fruchtigem Geschmack. Sie sind saurer als Mandarinen und eignen sich als Snack, für Obstsalat oder zum Auspressen als Saft.



Hofkäserei-Wochen

Käsespezialitäten im Oktober

Wir freuen uns, Ihnen im Oktober feine Käseschmankerl von vier Hofkäsereien und zwei Sennereien anbieten zu können.

Bestellbar in der jeweiligen Aktionswoche als

fixes Paket für ca. 22,90 €
oder als einzelne Sorten mit Gewicht nach Wunsch.

Die Käsestücke werden grammgenau eingewogen, daher ist der Paket-Preis nur ein ungefährender Preis.

Bestellbar telefonisch, per E-Mail oder im Shop unter „Angebote“:

KW 40 Dorfkäserei Geifertshofen

KW 41 Backensholzer & Butendiek

KW 42 Schaukäserei Wiggensbach

KW 43 Sennerei Danzl & Kolsass

Alle Käsesorten werden für Sie frisch vom Laib geschnitten, gekühlt geliefert und falls Sie nicht anwesend sind, mit Kühlakku abgestellt.

„From Nose to Tail“

Regionales Rindfleisch aus ganzjähriger Weidehaltung

Noch wenige Spezialitäten verfügbar! Das Fleisch wird vakuumiert geliefert und eignet sich auch zum Einfrieren. **Bestellschluss: 24.10.24**

Link zum Onlineshop:

Angusrindfleisch From Nose to Tail



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

© Rezeptentwicklung & Fotos: Silvia Achatz / Ökokiste Kirchdorf



DE-ÖKO-037