

Kundenbrief

100 % Bio frisch ins Haus

September 2024

ÖKOKISTE
Kirchdorf



Liebe Ökokistenkundin, lieber Ökokistenkunde,

zur Zeit ernten wir auf unserem Feld laufend frische Salate, Zucchini, bunten Mangold, Tomaten, grüne Spitzpaprika und Petersilie. Auf unsere große Kürbisernte können Sie sich jetzt auch freuen. Ende September wird es voraussichtlich den ersten Radicchio-, Zuckerhut- und Endivien-Salat geben.

Wir wünschen Ihnen einen schönen September und viel Spaß beim Kochen!

Ihre Familien Achatz und das Team der Ökokiste Kirchdorf



Impressionen von unserem Feld



Silvias Zwiebel-Chutney

Zutaten für 2 Gläser à 450 ml: 1 kg Gemüsezwiebeln oder gelbe Zwiebeln, 3 EL Ghee oder Butter, 2 Lorbeerblätter, 100 g Rosinen, 200 g brauner Mascobado-Vollrohrzucker, 75 ml Balsamico Bianco, 75 ml Weißweinessig, 1,5 TL Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Die Zwiebeln schälen, halbieren (große Gemüsezwiebeln vierteln) und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln in einem großen Topf in Ghee anbraten. Unter Rühren etwa 10 Min. braten bis sie glasig sind, dann alle restlichen Zutaten zugeben und auf mittlerer Stufe ohne Deckel etwa 1 Stunde einkochen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist und das Chutney sämig ist.

Gläser und Deckel in kochendes Wasser geben, herausnehmen, das Chutney einfüllen, Deckel schließen und 10 Min. auf den Kopf stellen, dann umdrehen und auskühlen lassen.

Passt gut zu einer Käseplatte, zu gegrilltem Fleisch, Reispfannen oder zur Brotzeit.



Silvias Paprika-Pesto

Zutaten für 4 Personen: 500 g grüne Spitzpaprika, 70 g Pistazien ohne Schale (ungesalzen; Art.Nr 3769), 2 Knoblauchzehen, 1/2 Bund Petersilie, 40 g geriebener Parmesan, 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Paprika längs halbieren, mit der Schnittfläche nach unten



Kürbis-Kokos-Suppe

Zutaten für 4 Personen: 750 g Hokkaido-Kürbis gewürfelt (entspricht ca. 1 kg ganzer Kürbis), 1 kleine Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Kokosöl oder Butter, 2 TL gem. Kurkuma, 600 ml Gemüsebrühe, 400 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer, 0,5 TL Zitronenabrieb, 1 TL Zitronensaft, 2 Frühlingszwiebeln

Zubereitung: Kürbis waschen, vierteln, Kerne herauslösen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in Öl goldbraun anbraten. Kurkuma und Kürbis zugeben, kurz anschwitzen, mit Brühe aufgießen und bei geschlossenem Deckel weich kochen. Anschließend die Kokosmilch zugeben, kurz aufkochen und dann fein pürieren. Mit den restlichen Zutaten abschmecken und mit fein geschnittenen Frühlingszwiebeln servieren.

auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, mit Olivenöl beträufeln und im Ofen grillen, bis die Haut leicht braun ist, dann mit einem nassen Geschirrtuch abdecken. Anschließend die Haut der Paprika abziehen. Die Pistazien in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie duften. Den Knoblauch fein hacken, die Petersilie fein schneiden. Die Paprika mit den Pistazien, Knoblauch und Petersilie im Mixer fein zerkleinern. Den Parmesan und Olivenöl unterheben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. **Passt zu Nudel- und Reisgerichten, in Nudelsalat, als Brotaufstrich oder zu Blechkartoffeln.**

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



Apfelernte

Familie Schlachtenberger - Bodensee

Beschreibung: Seit über 20 Jahren werden wir vom Demeter-Apfelhof der Familie Schlachtenberger aus der Bodenseeregion das ganze Jahr über mit frischen Äpfeln beliefert. Derzeit sind schon viele Apfelsorten wieder erntereif.

Inhaltsstoffe: Sie sind vitaminreich und enthalten Pektin, welches sich positiv auf die Darmflora auswirken kann.

Verwendung: Äpfel werden hauptsächlich als Zwischenmahlzeit in Büro oder Schule verzehrt, eignen sich aber auch für Obstsalate, frisch gepressten Saft, gekochtes Apfelkompott und allerlei Kuchenvariationen.

Der große Erfolg des Bircher-Müslis war dem frisch geriebenen Apfel zuzusprechen, mehr dazu siehe unten:



Bircher-Müsli

Warum es sich lohnt, das Bircher-Müsli selbst herzustellen

Das Gute am Bircher-Müsli ist, dass die Flocken über Nacht eingeweicht werden, so werden sie bekömmlicher. Auch eignet sich das Bircher-Müsli für all diejenigen, die eine feste Morgen- & Frühstücksroutine entwickeln möchten. Wer kein früher Esser ist, kann das Müsli auch sehr gut in einem Schraubglas mit in die Arbeit nehmen. Ursprünglich wurde es mit Wasser und gezuckerter Kondensmilch zubereitet, heutzutage nehmen wir ersatzweise Milch, Sahne & Wasser gemischt oder Pflanzenmilch und für die Süße etwas Honig. Der Star des Birchermüslis ist aber ganz klar der



Silvias Apfel-Zimt-Rollen

12 Stück

Zutaten für den Teig: 500 g Weizenmehl Type 405, 1 P. Trockenhefe, 50 g Zucker, 1 P. Vanillezucker, 250 ml Milch, 50 g Butter, 1 Ei

Zutaten für die Füllung: 800 g Äpfel, 3 EL Zitronensaft, 50 g Zucker, 2-3 TL Zimt, 50 ml kalte Milch, 1 P. Vanillepuddingpulver

Zutaten für den Guss: 100 g Puderzucker, 2 TL Zimt, 1,5 EL Wasser

Zubereitung: Das Mehl mit der Hefe, Zucker und Vanillezucker in einer großen Schüssel vermischen. Die Milch mit der Butter in einem Topf lauwarm erwärmen, zur Mehlmischung geben und mit dem Ei zu einem feuchten Hefeteig verkneten. Mit etwas Mehl bestäuben

frisch geriebene Apfel. Bestreut wird das Müsli mit etwas gehackten Haselnüssen oder Mandeln.

Alle anderen Zutaten, wie Quark, Joghurt, Leinsamen oder Trockenfrüchte haben traditionell nichts im Bircher-Müsli zu suchen.

Die nebenstehenden Mengen habe ich für eine Frühstücks-Mahlzeit angepasst. Die Konsistenz des Müslis ist eher wie ein flüssiger Brei, da der Apfel durchs Reiben sehr viel Saft abgibt. Daher bevorzuge ich grobe Haferflocken, um noch ein wenig Struktur im Müsli zu haben. Wenn der Apfel gerieben wird, entfaltet sich sein Aroma vollends und die fruchtige Säure harmoniert wunderbar mit den kernigen Flocken und der samtigen Milch. Probieren Sie es aus!

und abgedeckt in der Schüssel an einem warmen Ort 4 h gehen lassen. Für die Füllung die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Apfelwürfel mit Zitronensaft, Zucker und Zimt vermischen und in einem kleinen Topf mit Deckel 10 Min. erhitzen. Die kalte Milch mit dem Puddingpulver glatt rühren und zu den Äpfeln geben. Kurz aufkochen und wenn die Masse fest wird, sofort von der Platte ziehen und erkalten lassen. In den Boden einer Springform (26 cm Ø) ein Backpapier einspannen, dann das Papier und den Rand gründlich fetten und bemehlen. Nach der Ruhezeit den Teig auf einer gründlich bemehlten Arbeitsfläche ca. in Backblechgröße ausrollen, die Füllung darauf verteilen, von der langen Seite her aufrollen und in 12 Stücke schneiden. Hochkant in die Form setzen und nochmals 30 Min. gehen lassen. Auf 2. Schiene von unten bei 180 °C Umluft 30 Min. backen, anschließend weitere 10 Min. bei 180 °C Unterhitze backen. Herausnehmen und vollständig auskühlen lassen. Mit dem Guss bepinseln. Dazu passt geschlagene Sahne oder Vanilleeis und Kaffee oder Kakao.



Klassisches Bircher-Müsli

Zutaten für 1 Person: 5 EL grobe Haferflocken, 100 ml Milch o.ä., 2-3 EL Zitronensaft, 1-2 Äpfel (ca. 200 g), 1 TL Honig, 1 EL gehackte Nüsse

Zubereitung: Die Haferflocken in Milch in einem Schraubglas o.ä. im Kühlschrank über Nacht einweichen. Es kann auch Sahne oder halb Sahne & halb Wasser oder Pflanzenmilch verwendet werden. Den Apfel waschen und samt Schale auf der feinsten Seite einer Vierkantreibe in eine Schüssel reiben (oder Sie verwenden eine sog. Bircherreibe) und sofort mit dem Zitronensaft vermischen. Die eingeweichten Haferflocken und Honig zugeben, verrühren und mit gehackten Nüssen bestreuen.

Alle in den Rezepten verwendeten Zutaten können Sie bei uns beziehen.



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