

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Sie wundern sich vielleicht, dass wir noch keine Erdbeeren im Angebot haben - wir warten auf **heimische** Erdbeeren von unseren Biogärtnern, die uns sicherlich auch bald damit verwöhnen können ...

AMPERHOF



Kundenbrief 16/2022

NEUES vom Feld und aus der Vorratskammer

Endlich Spargel!

Wir starten mit weißem regionalen Spargel vom Heitmeier und grünem Spargel aus Italien - je im 500g Bund.

Ein leckeres Rezept zu gebratenem grünem Spargel finden Sie auf der Rückseite dieses Kundenbriefes.



Basilikum im Topf

Basilikum braucht viel Platz für seine Wurzeln, Wärme und viel Licht. Er muss regelmäßig, aber nur mäßig gegossen werden. Beim Ernten immer von oben her abpflücken, bis kurz oberhalb einer Blattachse.

Eine ausführliche Pflegeanleitung finden Sie beim Artikel im Shop.



Kühlfrischer Orangensaft!

in 0,5l Mehrwegflasche
Orange kühlfrisch genießen - so das Motto zu diesem Direktsaft von Voelkel.

Demeter-Orangen aus einem Anbauprojekt in Ägypten, das faires, sicheres Einkommen, mehr Bildung, Versorgung und Lebensqualität für die Arbeiter dort ermöglicht.



Haferdrink-Pulver

- 400g Packung ohne Zuckerzusatz
Jetzt können Sie Ihren eigenen Haferdrink selber anrühren. 5 EL Pulver + 1l Wasser, mixen, fertig!

Kokos-Cranberry-Ecke

75g von Rosengarten
Leckerer Dinkel-Mürbteig in Zartbitterschokolade mit einem Belag aus fruchtiger Aprikosenkonfitüre, Kokosraspeln, Cranberry und Kakaonibs.



Sie fragen - wir antworten

Als Ergebnis unserer Kundenumfrage, die wir per Rundmail Anfang des Jahres gestartet hatten, möchten wir jetzt nach und nach einige Fragen beantworten, die Ihnen auf der Seele liegen. Mehr erfahren Sie auch in unserem Blog auf unserer Webseite.

„Wieso gibt es nicht mehr ausgefallene Gemüse- und Kräutersorten?“

Die Ökokisten stehen auch für alte und seltene sowie unbekanntere Sorten. Mit unserem Angebot, den Rezepten und geplanten Kisteninhalten möchten wir mehr Bewusstsein für vergessene Sorten schaffen und zu mehr Regionalität hinarbeiten. Hier rangeln immer wieder Angebot und Nachfrage miteinander. Wenn unsere regionalen Gärtner seltene Sorten anbauen, liegt es zuerst in der Natur, dass diese gelingen. Hier wird viel experimentiert und Neues ausprobiert. Der Boden spielt eine wichtige Rolle, die Witterung und die Erfahrung des Gärtners bzw. Landwirts. Gelingt ein Experiment jedoch nicht, können wir nichts anbieten. Gelingt es doch und das Ergebnis kommt bei unseren Kunden positiv an, kann das Produkt oftmals innerhalb kürzester Zeit vergriffen sein. Bei seltenen Sorten aus dem Ausland wählen wir immer nach dem Preis und der verfügbaren Menge aus.

- Landwirtschaft kann Nervenkitzel sein. -

„Wieso widerspricht sich bei Obst & Gemüse manchmal die Herkunftsangabe?“

Es ist die regionale Gärtnerei hinterlegt sowie ein südeuropäisches Herkunftsland. Dieser Widerspruch kann mittwochs vorkommen, wenn wir die neuen Preise und Herkunftsangaben für Obst & Gemüse ins System einpflegen. Bspw. ist der Kopfsalat in der aktuellen Woche noch aus Italien und in der darauffolgenden Woche wird er von einem regionalen Gärtner wie Johannes Rutz angeliefert. Wenn Ihr Lieferdatum dann noch in der aktuellen Woche liegt, sehen Sie zwei Herkunftsangaben. Liegt Ihr Lieferdatum jedoch in der darauffolgenden Woche, sehen Sie nur die zukünftige Angabe.

Gebratener Grünspargel

Ökokisten-Rezept von Katrin Schlick, Lotta Karotta

Zutaten:

Pro Person ca. 300g grüner Spargel, 1-2 Knoblauchzehen, etw. Olivenöl, Salz, Pfeffer, Parmesan oder Pecorino, nach Wunsch Cocktailtomaten odr getrocknete Tomaten.

Den grünen Spargel braucht man nicht zu schälen (außer er ist dicker als 1cm – dann das untere Drittel etwas schälen). Ansonsten die trockenen, holzigen Enden abschneiden und den Spargel in grobe Stücke von ca. 5-6cm Länge schneiden. Den Knoblauch schälen und klein hacken.

In einer Pfanne etwas Olivenöl heiß werden lassen und zunächst nur die dicken Enden vom Spargel, nach 2 Minuten den Rest des Spargels ca. 4 Minuten anbraten. Dann den Knoblauch zufügen und das Ganze bei mittlerer Hitze noch gute 5 Minuten weiter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Der Spargel ist so noch ziemlich bissfest. Wer ihn weicher mag, der kann ihn noch weiter brutzeln lassen. Dazu am besten den Deckel auf die Pfanne und ab und an wenden. Zum Schluss Parmesan oder Pecorino darüber raspeln. Dazu schmeckt frisches Baguette und ein Salat oder Nudeln mit einem Klacks Pesto dazu.

Tipp: Die letzten 5 Minuten ein paar halbierte Cocktailtomaten mitschmoren oder getrocknete Tomaten dazugeben.



Zutaten:

Käsesoße: 1 Zwiebel, 1/4 Liter Scheurebe Weißwein (oder Gemüsebrühe), 100ml Sahne, 180g Gorgonzola, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, Muskat
Fettucine: 250g Fettucine, 1 Blumenkohl, Salz

Sahnige Blumenkohl pasta für 2 Personen

Für die Käsesoße eine Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Zwiebel in einem Topf für 3 Minuten anschwitzen, mit Weißwein oder Gemüsebrühe ablöschen und kurz aufkochen. Gorgonzola in kleine Stücke teilen, in die Soße langsam einrühren und mit Sahne aufgießen. Auf kleiner Stufe köcheln lassen, immer wieder kurzzeitig umrühren. Für den Blumenkohl und Fettucine 1,5l stark gesalzenes Wasser in einem Topf aufkochen lassen. Blumenkohl halbieren, Blätter entfernen, in Röschen teilen und für 8 Minuten leicht bissfest garen.

Blumenkohl rausnehmen (Wasser nicht wegschütten) und in die Käsesoße geben. Fettucine für ca. 3 Minuten in das Wasser geben in welcher der Blumenkohl gegart wurde und bissfest kochen.

Fettucine, Käsesoße und Blumenkohl mit frischem, kleingehackten Schnittlauch anrichten.

Kochtipps & Tricks:

Umrühren der Käsesoße nicht vergessen, diese klebt sonst am Topfboden an und kann verbrennen. Wasser für Nudeln immer stark salzen, damit die Nudel den Salzgeschmack aufnehmen kann. Kein Öl dazugeben und nicht wegschütten, denn zum Gemüse garen oder für Soßen ist das Wasser ideal.



Zutaten:

für die Bällchen: 65g Butter oder Margarine, Salz, 150g Mehl, 4-5 Eier, 1 Zucchini, 1 Gelbe Rübe, 1 Fenchel, Öl zum Frittieren
für den Dip: 500g Naturjoghurt, 1 EL Zitronensaft, 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 Bd Minze oder 1 Teeb. Pfefferminztee

Gemüsebällchen mit Joghurt-Minz-Dip

Gemüse waschen, schälen und grob raspeln. Einen Brandteig zubereiten: 1/4l Wasser mit Salz und Butter in einem Topf aufkochen. Mehl dazugeben und solange rühren bis ein glatter Teigkloß entsteht. Den Topf vom Herd nehmen und das erste Ei darunterühren. Die restlichen Eier nach und nach auch unterheben. Zum Schluß das geraspelte Gemüse unter den Teig mischen. Einen großen flachen Topf zum Frittieren mit Öl füllen und aus dem Teig mit 2 Esslöffeln Bällchen abstechen und darin ca. 5 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Einen Dip aus Joghurt, Zitronensaft und Kreuzkümmel rühren und mit gehackter Minze oder dem Inhalt des Teebeutels vermischen und zu den Gemüsebällchen servieren.