

KUNDENBRIEF & REZEPTE KW 26/2009



ÖKOKISTE HOFGUT LETTEN

Letten 1 - 83670 Bad Heilbrunn
Tel. 08046/891122 (23) - Fax 08046/891121
E-Mail: info@hofgut-letten.com
Internet: www.hofgut-letten.com
DE - 037-Öko - Kontrollstellennummer

UNSERE KUNDENTELEFONZEITEN

Montag bis Dienstag von 8.00 bis 14.00 Uhr
Mittwoch bis Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr

Frische Kräuter aus eigenem Anbau

BIOLAND-Gärtnerei Holzmann bietet wunderbare Kräutertöpfe an! Sie können jetzt im Sommer alle auf den Balkon oder in den Garten pflanzen. Nur die Brunnenkresse ist etwas empfindlicher und braucht sehr viel Feuchtigkeit, idealer Weise fließendes Wasser! Probieren Sie die verschiedenen Basilikum, die ein sehr feines Aroma haben. Pimpinelle, Oregano (Dost), Salbei, Melisse, Schnittlauch, Brunnenkresse und Majoran sind Stauden. Sie treiben nach der Winterruhe im Garten wieder aus. Dill, Bohnenkraut, die Basilikumarten und der Borretsch sind in unserem Klima einjährig. Rosmarin überwintert an einem milden Standort. Frische Kräuter kann man nie genug haben

Kräuterbutter

250g Sauerrahmbutter, 1 Zehe Knoblauch, Schnittlauch, Kerbel, Pimpinelle, Zitronenbasilikum, Kräutersalz

Die Butter zimmerwarm werden lassen und mit zerquetschtem Knoblauch, den fein gehackten Kräutern und Kräutersalz mit einer Gabel vermischen. Vor dem Servieren im Kühlschrank wieder etwas fester werden lassen, mit Schnittlauch- oder Borretschblüten dekorieren.

Kräuterlimonade

Insgesamt 4 Handvoll frische Kräuter: Majoran, Melisse, etwas Salbei, Oregano, Schnittlauchblüten, Pimpinelle, 1 Zweiglein Bohnenkraut oder Rosmarin, etwas Basilikum, Borretschblätter und -blüten mit 2l Wasser aufgießen und ca. 2-4 Stunden ziehen lassen. Den Saft ½ Zitrone hinzufügen. Je nach Geschmack können Sie die Limonade später mit Apfelsaft oder Prosecco verfeinern!
Claudia Kraft

Interessantes zum Borretsch:

Die blauen Blüten kann man als Salatdekoration verwenden – sie sind essbar (und enthalten deutlich weniger Alkaloide als die Blätter). Allerdings erst das Dressing auf den Salat geben und dann die Blüten, denn der Essig lässt die Farbe der Blüten in rot umschlagen. Früher stellte man aus den Blüten auch ein Konfekt her, mit dem Süßspeisen dekoriert wurden. Die Blüten wurden dazu mit Eischnee bestrichen und mit Puderzucker bestreut und anschließend getrocknet.

Salbeispaghetti

500g Tomaten, 250g Spaghetti semola, 100g Bundzwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 3 Eßl. Olivenöl GIALLORO, 2Eßl. Wasser, 2Eßl. gehackte Salbeiblätter, 1 TI. Würzl BRUNO FISCHER, 100g geriebener Emmentaler, Meersalz

Tomaten in kleine Würfel schneiden. Spaghetti in Salzwasser mit etwas Olivenöl al dente kochen. Inzwischen die Zwiebeln fein würfeln, etwas Lauch davon zur Dekoration beiseite legen. Knoblauch fein hacken. Beides in Olivenöl glasig dünsten. Dann den Salbei dazugeben und mit dünsten. Die Tomaten und das Würzl hinzufügen, zugedeckt bei schwacher Hitze 3min garen. Den Topf von der Kochstelle nehmen und noch ein wenig Olivenöl unterrühren. Die garen Spaghetti in eine warme Schüssel füllen, die Salbei-Tomaten-Mischung mit Meersalz abschmecken und unterheben. Den Käse darüber streuen. Die übrigen Bundzwiebeln in feine Röllchen schneiden und darüber streuen.

Guten Appetit!



<u>Kräuter</u>	<u>Verwendung</u>	<u>Besonderheiten</u>	<u>Preis</u>	<u>Bestellung für KW 27</u>
Dill	Gurkensalat, Blattsalate, Kartoffeln, Lambraten, Fisch	Frische, leicht herbe Würze	1,45€/Topf	
Majoran	Kartoffel- und Tomatengerichte, Hülsenfrüchte, Aufläufe, Fleischgerichte.	Lieblicher als Oregano <u>Tipp:</u> Immer mitkochen!	1,45€/Topf	
Koriander	Für die asiatische, spanische und südamerikanische Küche	Kräftiges, moschusartiges, zitronenähnliches Aroma	1,45€/Topf	
Melisse	Als Tee auch frisch zu verwenden, zum Füllen von Fisch, für viele Salate und Soßen	Intensiver, lieblicher Zitronenduft <u>Tipp:</u> Als Gewürz nie mit kochen!	1,45€/Topf	
Salbei	Zu Fleisch, rustikalen Suppen, Schinken und kräftigen Käsen, oder frisch als Tee	Strenger würziger Duft, kampferartiger Geruch	1,45€/Topf	
Oregano (Dost)	Pizza, Sugo, Tomaten, Käse, Fleisch, italienisches Gemüse	Würzig, pfeffrig bis scharf, wächst auch wild <u>Tipp:</u> Immer mitkochen!	1,45€/Topf	
Schnittlauch	Eierspeisen, Topfen, Salate, aufs Butterbrot, Kartoffel- und Wurstsalat	Frische Zwiebelschärfe <u>Tipp:</u> Blüten zur Salatdekoration verwenden! Nie mit kochen!	1,45€/Topf	
Brunnenkresse	Suppen, Sandwiches, zu rohem Spinat und Steaks	Frischer, leicht scharfer Geschmack	1,45€/Topf	
Pimpinelle	Salatgewürz, für Grüne Soße, Kräuterquark oder Kräuterbutter	Zarter Gurkengeschmack <u>Tipp:</u> Immer roh verwenden!	1,45€/Topf	
Bohnenkraut	Bohnen, Kartoffelgerichte, Ragouts und Käsegebäck	Starker würziger Duft, schmeckt pfeffrig	1,45€/Topf	
Kerbel	Suppen, Salate und Saucen, in „Fines Herbes“ enthalten	Feines ätherisches Aroma	1,45€/Topf	
Rosmarin	italienische Küche, besonders für Fleischgerichte, Ofenkartoffeln, Kürbisgerichte	Starker würziger Geruch nach Kampfer, Weihrauch und Nadelholz <u>Tipp:</u> Immer mit braten!	1,45€/Topf	
Thai-Basilikum	Suppen, Curries, für Salate	Verbindet Basilikumgeschmack mit Anis, Lakritz und Minze	1,45€/Topf	
Zitronenbasilikum	Salate und Soßen, Eis und Süßspeisen.	Angenehmer Zitronenduft	1,45€/Topf	
Borretsch	Blätter für Salate, Blüten sind essbar und lassen sich als essbare Dekoration verwenden	In kleinen Mengen (als Gewürz) unbedenklich und lecker, nie in größeren Mengen oder pur verwenden wegen höherem Alkaloidgehalt)	1,45€/Topf	

Name:.....

Kundennr.