

# KUNDENBRIEF & REZEPTE KW 10/2009



## ÖKOKISTE HOFGUT LETTEN

Letten 1 - 83670 Bad Heilbrunn  
Tel. 08046/891122 (23) - Fax 08046/891121  
E-Mail: [info@hofgut-letten.com](mailto:info@hofgut-letten.com)  
Internet: [www.hofgut-letten.com](http://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

## Eine Woche mit der kleinen Schonkostkiste

Bereiten Sie am Besten zuerst die Gemüse zu, die sich nicht lange aufbewahren lassen:

### Bataviasalat

Zuerst das Dressing herstellen:  
Olivenöl GIALLORO, Aceto balsamico BYODO, Apfeldicksaft BEUTELSBACHER, Kräutersalz NATURATA, weißer gemahlener Pfeffer und evtl. 1 zerquetschte Knoblauchzehe vermischen.

Den gewaschenen und zerrupften Batavia kurz vorm Servieren untermischen. Frische Kräuter passen auch sehr gut dazu.



### Mangold - Champignon - Lasagne

1 Pn. frische Lasagneblätter HIERL, 500g Mangold, 200g Champignons, 30g Pecorino o. Parmesan gerieben, 250g kräftigen Käse (Bergkäse o. Emmentaler), 40g Mehl, 1/4l Vollmilch ZIERER, 1/4l Gemüsebrühe ERNTESEGEN, 100ml Sahne LEMBACH, weißer Pfeffer gemahlen, 1 Bd. Petersilie, 100g Butter

Mangold waschen, die dicken Stiele von den Blättern abschneiden. Die Mangoldstiele würfeln und in etwas Butter ca. 5min dünsten. Die in Streifen geschnittenen Blätter kurz mit dazugeben.

Für die Béchamelsauce Butter erhitzen, das Mehl einrühren und 2 min anschwitzen. Das Mehl soll nicht braun werden. Mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen und unter Rühren aufkochen. Die Sahne dazu gießen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Die fein gehackte Petersilie zusammen mit dem geriebenen Pecorino unterziehen. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Etwas Sauce auf den Boden streichen. Abwechselnd Lasagne, Sauce, grob geriebenem Käse einschichten. Mit einer Schicht Lasagneblätter und Käse oben abschließen. Die restliche Butter in Flöckchen auf der Oberfläche verteilen. Auflaufform mit einer Alufolie abdecken und bei 200°C auf der 2. Einschubleiste von unten etwa 35min im Backofen garen. Die Folie abnehmen und weitere 10 min auf der 2. Einschubleiste von oben überbacken.

### Möhrengemüse

Gelbe Rüben waschen und in ganz feine Scheiben schneiden, evtl. einen groben Gurkenhobel dazu verwenden. In einen flachen Topf Butter oder Olivenöl erwärmen, eine kleine fein geschnittene Zwiebel andünsten, die Gelben Rüben dazu geben, etwas Pfeffer, Meersalz und 1 zerquetschte Knoblauchzehe ebenfalls. Zugedeckt gar dünsten lassen, statt umrühren nur den Topf schwenken. Garzeit etwa 20 min. Dazu empfehlen wir Petersilienkartoffeln sowie ein Spiegelei oder Nürnberger Bratwürstchen.



Zuckerhutsalat

### Zuckerhutsalat

Dressing: Olivenöl aus Kreta, Aceto Balsamico BYODO, Birnendicksaft BEUTELSBACHER, 1 Msp. mittelscharfer Senf BYODO, Kräutersalz, 2 El. Joghurt mild LEMBACH, gemahlener Pfeffer, frischer Schnittlauch

Vom Zuckerhut die äußeren welken Blätter entfernen, den Kopf von der Spitze beginnend in feine Streifen schneiden. Evtl. bei großen Köpfen noch einmal quer schneiden. Je feiner geschnitten wird, desto weniger bitter schmeckt der Zuckerhut. Die Bitterstoffe sind gerade im Winter sehr gesund! Den Strunk am Ende entfernen.

### Fenchelauflauf für 2-3 Personen

200g Bulgur RAPUNZEL in der doppelten Menge Wasser aufkochen, leicht salzen und zugedeckt ca. 15min quellen lassen. Fenchel in mittelgroße Streifen schneiden. Noch vorhandene grüne Blätter zur Seite legen. Vom Fenchel können alle Teile verwendet werden, je weiter man zum Strunk kommt, desto dünner sollen die Streifen werden. In etwas Salzwasser al dente kochen, ca. 15 min.

Den Bulgur noch warm in eine gefettete Auflaufform verteilen. Die fast garen Fenchelstücke darauf legen. Nicht zu sparsam mit grob geriebenem Käse (Emmentaler, Tiroler Bergkäse) überdecken. Backofen auf 220°C vorheizen. Zum Schluss die Soße darüber gießen: 2 Eier mit 100g Sahne verquirlen, evtl. noch etwas Milch zugeben, kräftig mit Kräutersalz und gemahlenem Pfeffer würzen.

Bei Mittelhitze ca. 1 Stunde überbacken bis der Käse oben schon braun wird.

### Schwarzwurzelgemüse mit Käseschnitzel

Wasser, 1El. Mehl u. Essig mischen. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser dünn schälen, in 4cm lange Stücke schneiden und in das Essigwasser legen. 1l Wasser mit 1Tl. Salz und 150ml Vollmilch aufkochen, die Schwarzwurzeln darin ca. 15 min halbgar kochen, dann abtropfen lassen und warm stellen.

Schalotte abziehen, fein hacken, in Butter andünsten. 1El. Mehl einrühren, Brühe und 100ml Vollmilch angießen, ca. 15min köcheln lassen. Mit Salz, Muskat und 2El. Zitronensaft abschmecken. Schwarzwurzeln zufügen, ca. 30min zugedeckt garen. 1 Eigelb mit 100ml. Sahne verquirlen und unter die Soße rühren.

Dazu empfehlen wir Salzkartoffeln und Getreidebratlinge oder zum Beispiel ein Käseschnitzel:

Pro Person etwa 100g mittelalter Gouda, Tiroler Bergkäse in 5mm dicke Scheiben schneiden. Diese im geschlagenem Ei wälzen, dann in Semmelbrösl panieren und kurz und kräftig in Butter oder Olivenöl anbraten.

Tipp: Sofort servieren, denn sonst fetten sie in der Pfanne aus und werden trocken!



Schwarzwurzeln

Ihre Bestellung in KW 11:	Herkunft	Preis	Ihre Bestellung
<b>Lasagneplatten frisch</b> (8Stück) 250g	HIERL/EG-BIO	2,55€/St.	....
<b>Bulgur RAPUNZEL</b> 500g	Dtl./EG-BIO	2,50€/St.	....
<b>Gemüsebrühe ERNTESEGEN</b> 264g	Dtl./EG-BIO	2,95€/St.	....
<b>Sauerrahmfassbutter</b> 250g	Tirol/EG-BIO	2,60€/St.	....
<b>Gouda mittelalt</b> 45% Fett i.T. in ca. 200g-Stücken	Niederlande/EKO	1,92€/St.	....
<b>Pecorino Sardo DOP</b> 50% Fett i.T. in 200g-Stücken	Italien/EG-BIO	3,25€/100g	....

Name .....

Kundennummer.....