

KUNDENBRIEF & REZEPTE KW 48 / 2009



brassica oleracea Rosenkohl

Erste Belege für den Anbau von Rosenkohl werden auf das Jahr 1587 in Belgien datiert. Der ursprüngliche Name ist *Choux de Bruxelles*. In Deutschland wurde er als *Brüsseler Sprossen* oder *Brüsseler Kohl* bekannt. Anfang des 19. Jahrhunderts begann der Rosenkohl seinen Siegeszug als Wintergemüse durch ganz Europa und fand auch in den USA Verbreitung. Heute wird Rosenkohl vor allem in den Niederlanden, Frankreich und Großbritannien angebaut.

Je nach Sorte wird Rosenkohl von April bis Mai direkt in ein Saatbeet ins Freiland oder ins Frühbeet dünn verteilt ausgesät und von Mitte Mai bis Ende Juni wird dann verpflanzt.

Frühsorten können ab September geerntet werden, die Haupterntezeit liegt jedoch im November und Dezember.

Rosenkohl ist in vielen Gebieten winterhart. In sehr kalten Gegenden überwintert man die ganzen Pflanzen in einem geschützten, schattigen Einschlag im Freien.

Rosenkohl schmeckt roh als Salat und gekocht als Gemüse und lässt sich hervorragend einfrieren.

Neben Vitaminen und Mineralstoffen, beispielsweise Vitamin C, Vitamine des B-Komplexes, Betacarotin, Folsäure und Kalium, Calcium sowie Eisen, sind in Kohlgemüsen reichlich Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Sie unterstützen die natürlichen Abwehrfunktionen des Immunsystems unseres Organismus. Sie können helfen, das Risiko für Krebserkrankungen zu senken.

Im Kohlgemüse sind besonders reichhaltig Glucosinolate vorhanden. Mit Ballaststoffen und weiteren Inhaltsstoffen können sie unter anderem einer Bildung von Magengeschwüren vorbeugen. Weiterhin kann der Verzehr von Pflanzen aus der Kohlfamilie dabei helfen, den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel günstig zu beeinflussen und die Verdauung auf natürliche Weise zu regulieren.



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 - Kontrollstellenummer

UNSERE KUNDENTELEFONZEITEN:

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

Neues in der Käse-Ecke!

Backcamembert von ÖMA/ BIOLAND

Cremiger Camembert in knuspriger Panade und goldbraun vorgebacken! Eine delikate Mahlzeit, die leicht und schnell zubereitet ist. Ob Sie ihn klassisch mit Preiselbeeren genießen oder sich in gewagteren Kombinationen über ihn hermachen, der Back-Camembert ist ein ganz besonderer Leckerbissen.

Geifertshofer Dorfkäse Österreich/ERNTE

Ein würziger Magerkäse mit Rinden-reifung. Eine wirklich magere Alternative!

Frischcreme Maroni der Landkäserei Herzog/BIOKREIS

Der nussige Brotaufstrich der Saison. Für die gesamten drei Wochen der Maronen-Saison haben wir dieses Milchmisch-produkt erster Güte im Sortiment.

Schweizer Raclette Schweiz/BIOsuisse

Die Raclette kommt ursprünglich aus dem Wallis/Schweiz und ist der Überlieferung nach über 400 Jahre alt. Die ersten schriftlichen Hinweise finden sich im frühen 19. Jahrhundert. Erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde der "Bratkäse" einer breiteren Öffentlichkeit bekannt gemacht. Anlässlich der kantonalen Ausstellung von 1909 sollten die besten einheimische Weine dargeboten und mit "Bratkäse" begleitet werden. Zu diesem Zweck wurde der Name "Raclette" aus der Taufe gehoben. Dabei stand das französische Wort "racler" (zu Deutsch "schaben") für die heute noch im Wallis und in der Gastronomie **typische Zubereitungsart**.

Hähnchenkeulen mit Rosenkohlsalat

Zutaten:

8 Hähnchenkeulen (je ca. 200g), 1 Zwiebel, 1 Möhre, 3 EL Kokosfett, 1 TL Salz, 750ml Hühnerbrühe, je 6 EL Weißweinessig und Sherry medium, ca. 700g Rosenkohl, 1 TL Salz, 1 großer säuerlicher Apfel, 1 Zwiebel, 2 TL Zitronensaft, 2 EL Distelöl, 1 gute Prise Zucker, 1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Hähnchenkeulen waschen und trockentupfen. Zwiebel schälen und achteln, Möhre in Stücke schneiden. Das Kokosfett in einem großen Topf erhitzen, darin die Hähnchenkeulen von allen Seiten kräftig anbraten, dann salzen, das Gemüse hinzufügen und mit braten.

Die Hühnerbrühe mit dem Essig und dem Sherry zu den Hähnchenkeulen geben, die Keulen ca. 40-50 Minuten köcheln lassen, dann aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen. Die Brühe durch ein Sieb geben und im offenen Topf auf $\frac{1}{4}$ l einkochen lassen.

Den Rosenkohl putzen, waschen und von Wasser bedeckt (1 Prise Salz hinzufügen) 20 Minuten dünsten.

Apfel schälen, entkernen achteln und in Scheiben schneiden. Zitronensaft mit Öl, Zucker, Petersilie, der eingekochten Brühe, dem abgetropften Rosenkohl und den Apfelscheiben mischen. Mit den Hähnchenkeulen anrichten.

Back-Camembert mit Erdbeer-Chutney

Zutaten:

350 g Erdbeeren, 4 mittlere Kiwis, 2 mittlere Zwiebeln, 4 EL Weißweinessig, 60 g Zucker, 3 Stk., 1-2 Prise(n) Salz, 1-2 Prise(n) Pfeffer, 1 l Öl, 2 Stk. Eier, 150 g Paniermehl, 4 Stk. Camembert, 1 Hand voll Minze, 1 Prise Cayennepfeffer

Zubereitung:

Erdbeeren waschen und bis auf einige zum Garnieren, putzen und klein würfeln. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Bis auf einige zum Garnieren klein würfeln. Zwiebeln schälen, fein würfeln. Mit Obst, Essig, Zucker und Nelken in einen Topf geben. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Alles aufkochen lassen, unter gelegentlichem Rühren offen 15 bis 20 Minuten dicklich einkochen lassen. Abschmecken, auskühlen lassen.

Öl in einem großen Topf oder in einer Fritteuse auf ca. 175 °C erhitzen. Eier in einem tiefen Teller verquirlen. Paniermehl in einen zweiten tiefen Teller geben. Camembert in je 4 bis 6 Stücke schneiden. Jedes Stück 2 mal nacheinander zuerst im Ei, dann im Paniermehl wenden.

Im heißen Öl portionsweise 2 bis 3 Minuten goldbraun backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Chutney anrichten. Mit übrigen Obst und Minze garnieren. Das restliche Chutney dazu reichen.

Rosenkohl-Mozzarella-Gratin

Zutaten:

700 g Rosenkohl, 300 g Möhren, 2 Tomaten, 2 EL Sonnenblumenöl, 2 Zwiebeln, 2 EL Mehl, 200 ml Milch, 150 ml Wasser, Kräutersalz, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss, 125 g Mozzarella

Zubereitung:

Backofen auf 200°C vorheizen. Rosenkohl putzen, waschen und den Strunk kreuzweise einschneiden. Möhren putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und in Würfel schneiden.

1 EL Öl in einem Topf heiß werden lassen, Möhren darin ca. 5 Min. dünsten, Rosenkohl hinzufügen und kurz mit dünsten lassen. Tomaten zum Schluss untermischen.

Restliches Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin anbraten, Mehl hinzugeben und anschwitzen. Mit Milch ablöschen. Anschließend Wasser dazugeben, Soße aufkochen lassen, mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

$\frac{2}{3}$ der Gemüsemischung in eine Gratinform geben, dann die Soße hinzufügen und das übrige Gemüse darüber verteilen.

Mozzarella in Scheiben schneiden und auf das Gratin legen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen ca. 30 Min. backen.



Produkt	Herkunft	Preis	Ihre Bestellung für KW 48/2009
Rosenkohl	Gärtnerei Holzmann/ BIOLAND	4,95 €/ kg	
Backcamembert 45% Fett i.Tr. 100g	ÖMA/ BIOLAND	2,89 €/ Stk	
Geifertshofer Dorfkäse 15% Fett i. Tr.	Österreich/ ERNTE	1,99 €/ 100g	
Frischcreme Maroni 125g	Landkäserei Herzog/ BLOKREIS	2,65 €/ Stk	
Schweizer Raclette 45% Fett i. Tr.	Schweiz/ BIOSUISSE	1,99 €/ 100g	
Hähnchenkeule 2 Stk/ Pack ca. 400g	Deutschland/ EGBIO	2,19 €/ 100g	
Mozzarella 45% Fett i. Tr. 125g	Deutschland/ NATURLAND	1,95 €/ Stk	

Name: KdNr.: