

KUNDENBRIEF & REZEPTE KW 2/2009



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

Verehrte Kundinnen und Kunden,

um Ihnen auch weiterhin attraktive und hochwertige Abokisten anbieten zu können, müssen wir nach vielen Jahren eine kleine Preisanpassung vornehmen. Wir verändern ab 19. Januar 2009 den Mindestbestellwert von 11,-€ auf 13,-€. Die Preise für die einzelnen Abokisten lauten dann ab 19. Januar 2009 wie folgt:

Vollsortiment, Speedykiste, Schonkostkiste, Rohkostkiste, Regionalkiste, Gemüsekiste, Obstkiste

- klein für 1-2 Personen 13 - 15 €
- mittel für 2-3 Personen 17 - 19 €
- groß für 3 und mehr Personen 21 - 23 €
- Querbeetkiste 17 - 19 €

Wir hoffen auf Ihr Verständnis und würden uns sehr freuen, Sie auch weiterhin als zufriedene Kunden beliefern zu dürfen.

Ihr Team der Ökokiste Hofgut Letten

Rahnen, Randen, Rote Rüben oder Rote Bete

Der Name kommt von Ihrem lateinischen Namen Beta vulgaris. Die Ursprungspflanze aller Rüben, zu denen auch Mangold und Steckrüben gehören, ist die Meerstrandrübe oder Seemangold. Die Rote Bete ist eine zweijährige tief wurzelnde und daher weitgehend trockenheitsresistente Pflanze.

Rote Bete sind wegen ihrer Inhaltsstoffe und des durch diese erzeugten Basenüberschusses ein außerordentlich nahrhaftes und gesundes Gemüse. Der einzigartige Geschmack beruht auf einem äußerst harmonisch ausgewogenen Zucker-Säure-Verhältnis. Der gelegentlich auftretende leicht bittere, kratzende Geschmack rührt von einem geringen Saponin - Gehalt her. Der rote Farbstoff wird übrigens mit Stuhl und Harn wieder ausgeschieden! Der Rote - Bete - Farbstoff wird auch als natürlicher Lebensmittelfarbstoff verwendet.

Die häufigste Art der Verwendung ist folgende:

Rote Bete gut waschen, ungeschält in Salzwasser kochen bis sie gar sind, aber noch nicht zerfallen. Etwas abkühlen lassen, schälen und in Scheiben raspeln. Mit Essig, Olivenöl, Honig, Kräutersalz, Knoblauch, evtl. Meerrettich und Kümmel kräftig würzen. Genießen Sie den Salat entweder pur oder mit einer Brühwurst bzw. Fleischpflanzerl zusammen!



Borschtsch (Rote Bete-Eintopf)

100g Buchweizen DAVERT, 100g Zwiebeln, 250g Rote Bete, 150g Sellerie, 80g Butter, 1/2Tl. Kümmel, 1,25l Gemüsebrühe WÜRZL, 1El. Honig, 3El. Rotweinessig, 250g Sprossen, 1 Gewürzgurke LAURER, 1/2 Bd. Petersilie, Meersalz RAPUNZEL, 200g Creme Fraiche

Buchweizen waschen, Zwiebeln pellen und würfeln, Rote Bete und Sellerie ebenfalls würfeln. Buchweizen und Zwiebeln in Butter hellbraun andünsten, Gemüse zugeben und andünsten. Mit Brühe ablöschen. Würzen Sie kräftig mit Kümmel, Honig, Essig, Meersalz. Ca. 15min köcheln lassen. Zum Schluss die gewürfelte Gewürzgurke und die Sprossen zugeben sowie die Petersilie darüber streuen. Geben Sie auf dem Teller einen El. Creme Fraiche als Haube dazu! Als Beilage passen frisch geröstete Scheiben des reinen Bio-Schnitzers -Roggenbrot der Bäckerei Hegmann-Büttner dazu.

Rote - Bete - Rohkost

200g Rote Bete, 200g Sellerie, 1 Apfel oder 1 Banane, etwas Meerrettich oder Ingwer, Olivenöl GIALLORO, Apfelessig EOS, Kräutersalz, gemahlener Pfeffer, Apfeldicksaft BEUTELSBACHER

Das Gemüse roh fein raspeln, wahlweise 1 Apfel oder Banane, wahlweise Ingwer fein reiben oder Meerrettich zugeben und mit den restlichen Zutaten abschmecken. Vorm Verzehr kurz ziehen lassen.

... und noch ein Rote - Bete - Süppchen

500g Rote Bete, 3 gr. Kartoffeln, 1l Gemüsebrühe WÜRZL, 1Tl. Aceto Balsamico BYODO, 1Tl. Kümmel, 125g Sahne LEMBACH, Muskat gerieben, Pfeffer gemahlen, Meersalz RAPUNZEL

Rote Bete und Kartoffeln schälen, in große Stücke schneiden und in der Gemüsebrühe mit dem Kümmel ca. 30 min gar kochen. Mit dem Küchenstab fein pürieren, den Essig dazu geben. Sahne schlagen und unterheben. Mit Muskat und Salz abschmecken.

Für Ihre Bestellung in KW 3:

Rote Bete	Hofgut Letten/BIOLAND	1,75€/kg
Buchweizen 500g	Davert/EG-Bio	1,95€
Gewürzgurken 670g	Laurer/BIOLAND	3,25€
Buchweizen 500g	Davert/EG-Bio	1,95€
Schlagsahne 200g	LEMBACH/EG-BIO	1,25€
Apfelessig 0,75l	EOS/EG-BIO	2,30€
Rotweinessig 0,5l	BYODO/BIOLAND	2,95€
Gemüsebrühe Würzl 250g	BRUNO FISCHER/EG-BIO	4,95€
Apfeldicksaft 330ml	BEUTELSB./demeter	4,45 €
Kräutersalz 500g	NATURATA/demeter	3,95€

Frischkäse mit Roten Rüben

250g Topfen 20% LEMBACH, 100ml Schlagsahne LEMBACH, 2El. fein gehackte Zwiebel, 1/2 geriebener Apfel, 200g gekochte, danach geschälte, gewürfelte Rote Bete, je nach Gusto 2 gewürfelte Matjesfilets, Meersalz, weißer gemahlener Pfeffer, 1 Zehe Knoblauch zerquetscht

Alles miteinander vermischen, kräftig abschmecken etwas durchziehen lassen und dann servieren. Das ist ein Farbtupfer auf jedem kalten Buffet!

Gebratene Rote Bete

große Rote Bete, 1 Ei, Semmelbrösl, Butter oder Butterschmalz, Meersalz, Pfeffer

Schälen Sie die rohen Rote Bete und schneiden Sie diese in ca. 1cm dicke Scheiben. Mit Kümmel al dente kochen. Etwas abkühlen lassen. Die noch lauwarmen Scheiben in dem geschlagenen Ei (mit Salz und Pfeffer würzen) wälzen, dann in den Semmelbrösl und kurz und kräftig in reichlich Butter braun braten.

Die gebratenen Rote Bete lassen sich vielfältig verwenden: Reichen Sie dazu einen knackigen Feldsalat mit kräftiger Sahne-Kräuter-(Knoblauch-)Soße oder Salzkartoffeln und Würstchen dazu oder



Name

Kundennummer.....