

KUNDENBRIEF & REZEPTE KW 3/2009



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, Gemüsebox, Obstbox

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

Endlich Chicorée!

Chicorée war in diesem Winter bisher eine hochpreisige Mangelware auf dem Biomarkt. Die *demeter*-Gärtnerei Beeren & Co auf dem Hofgut Letten hat ihn jetzt für Sie angetrieben.

Die heute weltweit betriebene Chicorée – Treiberei verdanken wir einer zufälligen Begebenheit: „Nach einer reichen Ernte von Zichorienwurzeln 1870 schlugen belgische Bauern die Wurzeln in Gewächshäusern ein. In den folgenden Wintermonaten trieben kräftige Knospen aus und blieben infolge des Lichtmangels bleich und zart; die Geburtsstunde der Chicorée!“ Auch heute noch ist Belgien der bedeutendste Chicorée-Exporteur.

Chicorée gehört zu den Salatzichorien, wie auch Radichio. Im ersten Jahr wächst die Pflanze zu einer großen Blattrosette. Im Herbst werden die Wurzeln ausgegraben und in Mistbeeten z.B. in Kellern eingeschlagen. Das Antreiben geschieht zwischen Oktober und März in völliger Dunkelheit, damit die Sprossen hell und zart bleiben. Chicorée ist ein ernährungsphysiologisch recht wertvolles Gemüse. Es ist zwar arm an Kalorien, aber überdurchschnittlich reich an Mineralstoffen Kalium, Phosphor und Calcium sowie dem Kohlenhydrat Inulin. Chicorée ist ein wichtiger Vitaminträger im Winter: Provitamin A, Vitamin B₁, B₂ und ca. 10mg Vitamin C/100g).



Die Sprossen enthalten einen leicht bitteren Milchsaf, der den Bitterstoff Intybin enthält. Er ruft den charakteristischen feinwürzigen, leichten Bittergeschmack hervor.

Chicorée kann sehr vielfältig verwendet werden: roh als Salat oder Rohkost, aber auch gedünstet und überbacken. Die heutigen Chicoréesorten enthalten weniger Bitterstoffe als noch vor 10 Jahren. Sie können also alle Teile verwenden, auch den Innenkern und die Blattansätze.

Ein Tip: Chicorée nie in eisernen Töpfen oder Pfannen zubereiten, er verfärbt sich schwarz.

Chicorée-Orangensalat

(für 4 Personen)

3 Chicorée in feine Streifen schneiden, eine Orange schälen, halbieren und würfeln, Hasel- oder Walnusskerne fein hacken. Über alles etwas Zitronensaft und Apfeldicksaft gießen und vorsichtig unterheben. Wer es mit mehr Obst mag, kann eine ½ Banane mit hinein schneiden.

Ein wunderbar frischer Wintersalat!

Gedünsteter Chicorée

In den meisten Kochbüchern wird Chicorée gekocht und anschließend in der Pfanne mit Zitronensaft und Zucker gebraten. Um den einzigartigen natürlichen Geschmack ohne diese Zutaten zu erhalten, sollte man den Chicorée wie zu Großmutter's Zeiten dünsten. Auch das Herz des Chicorées muss dabei nicht entfernt werden. Legen Sie den Chicorée in einen Topf mit festem Boden und geben Sie soviel Wasser dazu, dass der Chicorée halb bedeckt ist. Fügen Sie etwas Butter und etwas Meersalz hinzu. Schließen Sie den Topf und lassen das Ganze bei niedriger Temperatur ca. 10min garen. Drehen Sie den Chicorée vorsichtig mit einer Gabel um und lassen Sie ihn für weitere 10min garen. Testen Sie mit einem Messer, ob er gar ist. Sobald sich das Messer glatt durch das Gemüse schieben lässt, nehmen Sie den Deckel vom Topf und stellen den Herd auf höchste Stufe. Die restliche Feuchtigkeit verdunstet, der Chicorée bekommt eine braune Kruste. Auf diese Weise erhält der Chicorée seinen einzigartigen zartbitteren und unglaublich feinen Geschmack.

Chicorée mit Avocado-Dip

(für 2 Personen)

1 Chicorée, 10 Scheiben Ciabatta, 1 Avocado, 1El. Zitronensaft, 1 Tl. gerebelter Koriander, 1 Tomate, ½ Zwiebel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frischer Schnittlauch

Den Chicorée quer halbieren. Die Ciabattascheiben im Toaster rösten, dann diagonal halbieren. Avocado halbieren, Stein entfernen und aus der Schale schaben. Zitronensaft dazugeben und mit der Gabel fein zerdrücken. Mit Koriander vermischen. Tomate entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken. Beides in das Avocadomus geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Chicoréeblätter auf die Brotscheiben legen. Mit Hilfe von zwei Teelöffeln kleine Nocken Avocadodip in die Blätter setzen. Den Schnittlauch in 4cm-lange Halme schneiden und damit garnieren.



Chicoréesuppe

(für 2 Personen)

5 Chicorée, 1 Zwiebel, 1 Lauchstange, 1 Stange Sellerie, 20g Butter, 1,5l Gemüsebrühe WÜRZL, Salz, Pfeffer, Muskat, gehackter Kerbel

Den Chicorée längsseitig halbieren, die Strünke keilförmig herausschneiden und die Stauden in 1cm breite Streifen schneiden. Die anderen Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Chicorée und Gemüse in Butter dünsten. Würzen, Bouillon zugießen und garen. Danach zur Suppe pürieren. Den gehackten Kerbel beigegeben und evtl. mit Sahne verfeinern.

Für Ihre Bestellung in KW 4:

Chicorée	Hofgut Letten/ <i>demeter</i>	7,95€/kg
Würzl 250g	BRUNO FISCHER	4,95€/St.
Avocado	Israel/IMO	1,25€/St.
Sauerrahmbutter 250g	Österreich/ERNTE	2,60€/St.
Ciabatta 350g	Königsdorfer Backstube/BIOLAND	2,90€/St.

Name

Kundennummer.....