

KUNDENBRIEF & REZEPTE KW 6/2009



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

Vielen Dank an alle Kunden,

die zum Jahreswechsel frisches Obst und Gemüse an die Geretsrieder Tafel e.V. und das Inselhaus e.V. in Eurasburg gespendet haben. Einige von Ihnen spendeten bereits mehrmals und auch an beide Empfänger. Frau Vorderwülbecke vom Inselhaus und Herr Grooten von der Tafel waren wieder sehr begeistert von der Fülle und Frische der gespendeten Waren. Die Spendenquittungen gehen Ihnen im Februar zu.

Insgesamt wurden ökologische Frischwaren im Wert von 1700€ gespendet!

Alligatorbirnen

Die Azteken nannten sie Alligatorbirnen, hinter diesem Namen verstecken sich Avocados, das ölreichste Obst. Avocados sind Steinfrüchte eines 10-20m hohen Baums. Die Früchte können birnen-, apfel- oder sogar gurkenförmig auftreten. Sie sind zwischen 200-400g schwer. Ihre Schale ist je nach Sorte dünn, glatt, rau oder dick, von hell- bis dunkelgrün oder sogar braunrot bis schwarz. Das weißliche bis grünliche Fruchtfleisch ist weich und schmeckt leicht süßlich - nussartig. Es enthält bis zu 27% das dem Olivenöl ähnliche Avocadoöl, dass auch zur Gewinnung von Speiseöl, aber auch für kosmetische Zwecke verwendet wird. Die Avocado verfügt deshalb über einen beträchtlichen Nährwert. Es gibt viele verschiedene Avocadosorten. Am markantesten ist die Sorte „Hass“ mit narbig-runzlicher, fast ledriger, dunkler bis schwarzer Schale. Während die unreife „Hass“ noch grün und hart ist, zeigt die dunkle Haut die ideale Genußreife an. Grüne „Hass“ muss man noch einige Tage nachreifen lassen. Zwischen September



und Mai kommen Avocados von der Nordhalbkugel: z.B. aus Italien und Israel. Zwischen Mai und September werden Avocados auf der südlichen Halbkugel geerntet.

Die Genußreife der Früchte ist erreicht, wenn die Frucht bei leichtem Fingerdruck nachgibt und man den Stein beim Schütteln der Frucht hört. Die Früchte sind dann bei 10-15°C und hoher Luftfeuchtigkeit noch gut 8 Tage haltbar. Achtung: reife Avocados produzieren Äthylen, dass Salate welken und Obst reifen lässt!

Avocados werden meist frisch verzehrt. Am einfachsten halbiert man die Frucht, nimmt den Kern heraus, träufelt Kräutersalz und Zitronensaft darüber und löffelt sie aus. Sehr bekannt ist der mexikanische Avocadosalat „Guacamolé“.

Guacamole

(für 2 Personen)

1 sehr reife Avocado, 2 Zehen Knoblauch, Saft einer Zitrone, ½ TI Senf, 1 TI Olivenöl „Gialloro“, 1 Fleischtomate, ½ Bd. Basilikum, Zucker, Salz, Pfeffer, Tabasco

Avocado schälen, Stein entfernen. Avocadofleisch durchs Haarsieb streichen, Knoblauch rein pressen, mit Zitronensaft, Senf, Öl und Gewürzen verrühren. Tomate häuten, entkernen, würfeln, Basilikum hacken und beides unter das Avocadopüree mischen. Mit Tabasco abschmecken.

Guacamole passt hervorragend zu Nachos oder geröstetem Brot!

Gefüllte Avocados

2 Avocados, 125g Chiemgauer Frischkäse natur, 1EI Sahne LEMBACH, ½ TI Senf, 30g gehackte Walnüsse, Pfeffer, Salz, Paprika edelsüß, frischer Schnittlauch

Den Frischkäse mit Sahne, Senf und den fein gehackten Nüssen gut verrühren und mit den Gewürzen abschmecken. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und die Hälften dann mit der Frischkäsemischung füllen. Den Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden. Die gefüllten Avocados damit garnieren.

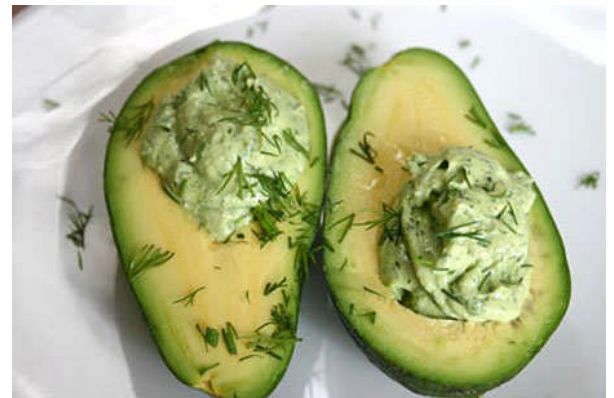
Servieren Sie diese Vorspeise zum Herauslöffeln zusammen mit Herzberger Vollkorntoast!

Gebackene Avocados

2 Avocados, 1 Zwiebel, 100g gehackte Walnüsse, 100g gewürfelter Gruyere, 2 Ei. Petersilie, 2 Ei Sherry, Salz, Pfeffer, Butter, Zitronensaft

Die Avocados vorsichtig aushöhlen, die Schalen dabei nicht verletzen. Das Fruchtfleisch würfeln. Sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die gehackte Zwiebel in Butter dünsten. Die angebratenen Zwiebeln mit dem Avocadofleisch, den Walnüssen, dem geriebenen Käse, der Petersilie und dem Sherry mischen. Diese Mischung in die Avocadoschalen füllen. Die gefüllten Avocados in eine flache, feuerfeste Form legen und bei 200°C ca. 10-15min im Ofen backen. Sofort servieren.

Dazu empfehlen wir Ihnen frischen Feldsalat und einen leichten trockenen Weißwein.



Schnelle Avocado-Sahnecremesuppe

(für 4 Personen)

1/2l kräftige Gemüse- oder Fleischbrühe, 1 reife Avocado, 3 Ei. Sahne LEMBACH, Salz, Pfeffer

Das ausgelöste Avocadofleisch mit Sahne im Mixer pürieren. Kochende Brühe vom Herd nehmen und die Avocado-Sahnecreme einrühren. Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Sherry abschmecken. Mit gerösteten Brotwürfeln servieren.

Ihre Bestellung in KW 7:	Herkunft	Preis	Ihre Bestellung
Avocado	Israel/IMO	1,75€/St.
Schlagsahne 36% Fett 200g	Lembach/EG-BIO	1,25€/St.
Chiemgauer Frischkäse 200g	Deutschland/BIOLAND	2,95€/St.
Olivenöl „Gialloro“ 1l	Italien/EG-BIO	11,95€/St.
Gruyere Rohmilchhartkäse	Schweiz/EG-BIO	2,69€/100g
Dinkeltoast geschnitten 500g	Herzberger	3,25€/St.
Buttertoast geschnitten 500g	Herzberger	2,35€/St.

Name

Kundennummer.....