

KUNDENBRIEF & REZEPTE KW 7/2009



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!

Postelein oder Portukal - die Vitamin-C-Bombe

Portulak? Noch nie gehört? Dann wird's aber höchste Zeit. Denn mit diesem Pflänzchen können Sie nicht nur tolle Salate machen Portulak stammt aus Vorderasien, dem westlichen Himalaya und aus Griechenland. Schon die alten Ägypter schätzten Postelein als Gemüse und Heilpflanze. Sie ist eine einjährige Pflanze, die schnell auf 15-40cm Höhe wächst. Sie kann mehrfach geschnitten werden. Geerntet werden die auf rötlichen Stängeln sitzenden fleischig verdickten, eierförmigen Blätter mit einem Stielanteil.



In 100g Postelein sind ca. 22mg Vitamin C enthalten! Als wichtige Inhaltsstoffe sind Provitamin A, Vitamine der B-Gruppe und Spurenelemente zu nennen.

Postelein ist nur sehr kurz lagerfähig. Sie brauchen den frischen Postelein nur waschen, es muss nichts weg geputzt werden! Sie können ihn als Salat verwenden oder auch wie Spinat dünsten. Auf einem frischen Steinofenbrot, mit Butter bestrichen und fein geschnittenem Postelein darauf kommt der fein säuerliche, leicht nussige Geschmack voll zur Geltung.

Dressing für Postelein und Feldsalat

Olivenöl „Gialloro“, Aceto di Balsamico BYODO, Apfeldicksaft BEUTELSBACHER, Kräutersalz NAURATA, Pfeffer weiß gemahlen, etwas Zitronensaft, nach Belieben Knoblauch gepresst.

Winterzeit = Orangenzeit

Blutorangen gibt es nur im Winterhalbjahr. Sie sind meist runde, mit etwa 6 - 9 cm Durchmesser mittelgroße Orangen mit rötlich gefärbtem Fruchtfleisch. Die Färbung wird durch das sogenannte Anthocyane ausgelöst. Das ist ein Farbstoff, der bei niedrigen Temperaturen zusammen mit der Fruchtsäure eine rote Färbung des Fruchtfleisches hervorruft. Je nachdem wie niedrig die Temperaturen während der Reifung der Blutorange waren, desto roter wird die Farbe. Blutorangen eignen sich besser zum Verzehr als zum Pressen, da sie einen geringeren Saftanteil haben. Ihr Geschmack ist häufig etwas bitterer als bei herkömmlichen Orangen. Der Grund: Blutorangen besitzen ein herbes, würziges Aroma und erinnern an den Geschmack von Beeren.

Die bekanntesten Blutorangensorten sind Moro und Tarocco:

Moro Orangen sind so genannte Vollblutorangen, d. h., sie haben sowohl ein rotes Fruchtfleisch als auch eine rot gefärbte Schale.

Diese Sorte wird allerdings eher selten verkauft, da die Moro Orange sehr viel Säure hat und sehr bitter schmecken kann.



Deutlich milder im Geschmack ist die **Tarocco** Orange. Diese Sorte gehört zu den Halbblutorangen: Sie haben zwar rötlich gefärbtes Fruchtfleisch, ihre Schale aber ist orange. Sie haben ein tolles Aroma und nur wenig Bitterstoffe, sind also milder als Moro Vollblutorangen.

Portulak - Omelette

2 El. Butter, 1 Büschel Portulak, 4-5 Eier, Meersalz, gemahlener Pfeffer

Butter in der nicht zu heißen Pfanne schmelzen lassen. Den gewaschenen und grob gehackten Portulak einige Minuten unter Rühren welk werden lassen, dann auf dem Pfannenboden verteilen und die mit Salz und Pfeffer verrührten Eier darüber gießen. Zum Omelette backen, zusammenschlagen und mit frischen Portulakblättern anrichten.

Spaghetti mit Portulak-Pesto

100g Portulak, 60g Pinienkerne, 3 Knoblauchzehen, 30g Parmesan gerieben, Olivenöl „Gialloro“, Meersalz, schwarzer gemahlener Pfeffer, 250g Spaghetti semola RAPUNZEL, 30g Parmesan am Stück

Portulak waschen, gut abtropfen lassen und mit dem Wiegemessser so fein wie möglich hacken. Die Pinienkerne ohne Fettzugabe leicht rösten, auskühlen lassen und anschließend fein hacken. Den Knoblauch ebenfalls fein hacken. Portulak, Pinienkerne und Knoblauch mit dem geriebenen Parmesan und dem Olivenöl gründlich zu einer Art Paste mischen. Salzen und großzügig pfeffern. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser al dente garen, abgießen und in der heißen Pfanne auf die ausgeschaltete Herdplatte zurückstellen. Das Pesto hinzufügen und mit den Spaghetti mischen. Auf einer vorgewärmten Platte anrichten und den Käse am Stück darüber reiben.

Ihre Bestellung in KW 8:	Herkunft	Preis	Ihre Bestellung
Postelein 100g	Hofgut Letten/ <i>demeter</i>	1,75€/St.
Feldsalat 150g	Hofgut Letten/BIOLANDr	3,75€/St.
Saftorangen	Italien/ICEA	2,25€/kg
Orangen	Italien/ICEA	2,45€/kg
Orangen 2kg	Italien/ICEA	4,50€/St.
Orangen „Tarocco“	Italien/ICEA	2,75€/kg
Orangen „Moro“	Italien/ICEA	2,75€/kg

Name

Kundennummer.....