

# KUNDENBRIEF & REZEPTE KW 16/2009



## ÖKOKISTE HOFGUT LETTEN

Letten 1 - 83670 Bad Heilbrunn  
Tel. 08046/891122 (23) - Fax 08046/891121  
E-Mail: [info@hofgut-letten.com](mailto:info@hofgut-letten.com)  
Internet: [www.hofgut-letten.com](http://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

## Stangensellerie

Stangensellerie ist ein Gemüse, das ebenso wie Knollensellerie und Schnittsellerie, zur Familie der Korbblütler gehört. Die Heimat des Stangenselleriees ist die Mittelmeerregion. Er wurde im 17. Jh. erstmals kultiviert. Mit dem Trend zu Salaten und Rohkost hat der Stangensellerie auch bei uns an Popularität gewonnen.



Stangensellerie kommt als gebleichte oder ungebleichte Sorten auf den Markt: Der so genannte Bleichsellerie hat hellgrün bis gelbe, der ungebleichte Stangensellerie grüne Stangen. Geschmacklich gibt es zwischen beiden Sorten kei-

nen Unterschied, beide haben das typische Selleriearoma, wenn auch nicht so stark wie der Knollensellerie. Die helle Farbe des Bleichselleriees erreichte man früher, indem man um die Stauden herum Erde anhäuflte, um die Bildung von Blattgrün zu verhindern. Neu gezüchtete Sorten ersparen diese Extraarbeit, da sie von sich aus kaum grüne Farbe bilden. Stangensellerie bildet, im Gegensatz zum Knollensellerie, nur eine kleine Knolle. Er wächst bis zu 50cm hoch und bildet bis zu 3cm breite Blattstiele. Stangensellerie können bis 1kg schwer werden! Stangensellerie kann roh, gedünstet, gekocht oder gratiniert verzehrt werden. Die äußeren Stangen eignen sich eher zum Kochen, die inneren sind zarter zum Roh essen.

Tipp: Die Blätter des Stangenselleriees kann man in Wasser einlegen. Dabei kräuseln sie sich und ergeben eine hübsche Dekoration.

Stangensellerie ist vitaminreich und enthält an Mineralstoffen besonders viel Kalium, Kalzium und Phosphor. Der typische Geschmack des Selleriees kommt vom Sellerieöl Apopin, einem ätherischen Öl.

### Linsen mit Stangensellerie

Für 4 Portionen

1El. Olivenöl „Gialloro“, 1 Zwiebel, 500g Stangensellerie, 1 Lorbeerblatt, 150g braune Linsen, 300g Hackfleisch, 1 großer Apfel, 250g Joghurt, 3El. geriebener Tiroler Bergkäse

Vom Stangensellerie die Fäden abziehen, in 2-3 cm breite Streifen schneiden, grünes Kraut hacken. Olivenöl im Topf erhitzen, Hackfleisch anbraten, gewürfelte Zwiebel, Apfel und Sellerie zugeben. Lorbeerblatt und Linsen zufügen, mit Brühe ablöschen, aufkochen und bei geringer Hitze 45min köcheln lassen. Abschmecken. Joghurt unter das Linsengericht rühren und nur noch durchwärmen lassen. Die gehackten grünen Blätter als Dekoration darüber streuen.

### Gemüse-Nudel-Salat

250g Farfalle, Olivenöl „Gialloro“, Knoblauch, 2 Stangen Sellerie, 2 Gelbe Rüben, 1 rote Paprika, Meersalz, Pfeffer weiß gemahlen, Condimento Balsamico bianco BYODO

Die Farfalle in Salzwasser al dente kochen und auskühlen lassen. In einer Pfanne ein bis zwei El. Olivenöl erhitzen und hauchdünne Scheibchen frischen Knoblauch schonend andünsten. Währenddessen den Stangensellerie, die Möhren und den Paprika in sehr kleine Würfel schneiden. Die Farfalle mit dem Gemüse vermischen und die Knoblauchscheiben unterziehen. Zum Schluss ein Dressing aus 2 El. Olivenöl, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und einem El. Condimento Balsamico bianco verquirlen und gründlich unter den Salat rühren. Lassen Sie ihn einige Stunden im Kühlschrank ziehen.

Reichen Sie dazu Ciabatta der Königsdorfer Backstube oder Gegrilltes!

### Endivien-Stangensellerie-Salat

500g Stangensellerie, ½ Kopf Endivien, 3 El. Aceto Balsamico BYODO, 4El. Kürbiskernöl BYODO, Salz, Pfeffer, 1Tl. mittelscharfer Senf, 1 säuerlicher Apfel, 100g Champignons, Majoran, Kresse

Stangensellerie waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Endiviensalat waschen und auch in feine Streifen schneiden. Aceto Balsamico mit Salz, Pfeffer, Senf, Majoran und Kürbiskernöl mischen. Den Apfel mit Schal fein würfeln. Champignons fein schneiden. Alles mit der Salatsauce gut mischen. Zum Schluss die Kresse darüber streuen und den Salat servieren.



Bleichsellerie

### Stangensellerie mit Curryrahm

Für 2 Personen

25g Mandeln, 400g Stangensellerie, ½ Gemüsebrühwürfel, 2 El. Weizen- und Dinkelvollkornmehl, 100g Chiemgauer Frischkäse natur, 1 ½ Tl. Curry, ½ Tl. abgeriebene Zitronenschale, 1El. Zitronensaft, Salz

Die Mandeln in Stifte schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Sellerie waschen, evtl. harte Fäden anziehen, dann die Stangen längs halbieren und in kurze Stücke schneiden, ca. 4-5cm lang. Bewahren Sie die zarten Sellerieblätter auf. Den Sellerie in Wasser mit dem halben Brühwürfel etwa 10min bissfest kochen. Den Sellerie aus der Brühe heben und warm stellen. Das Mehl mit einem Schneebesen in die Brühe rühren. Aufkochen, dabei weiterrühren und noch etwa 3min auf der ausgeschalteten Herdplatte ziehen lassen.

Frischkäse, Curry und Zitronenschale in die Sauce rühren. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

Sellerie und Mandeln in die Sauce geben und unterheben. Vorm Servieren die gehackten Sellerieblätter darüber streuen. Reichen Sie dazu Pellkartoffeln, Basmatireis oder Hirse.

### Tofudips - für Stangensellerie, Chicorée, Fenchel, Gurken ...

250g Tofu TAIFUN, 2-3 El. Vollmilch ZIERER, Shoyu Sojasauce RUSCHIN, Salz, Zitronensaft, Kräuter der Provence, Curry, 20g Sesam, 1El. Tomatenmark, 1 Knobizehe, 2El. Apfeldicksaft BEUTELSBACHER

Den klein geschnittenen Tofu mit Milch mit einem Pürierstab cremig rühren. In 3 Portionen aufteilen: Die erste Portion mit etwas Shoyu und Sesam verrühren.

Die zweite Portion mit Tomatenmark, zerquetschtem Knoblauch, Kräutern und Salz verrühren.

Die dritte Portion mit Curry, Apfeldicksaft und Salz verrühren.

Füllen Sie die Dips jeweils in ein kleines Schälchen und lassen Sie diese vor dem Servieren noch etwas ziehen.

<u>Ihre Bestellung in KW 17:</u>	<u>Herkunft</u>	<u>Preis</u>	
<b>Olivenöl "Gialloro" 1l</b>	Italien/EG-BIO	11,95€	
<b>Condimento Balsamico bianco 0,5l</b>	BYODO/EG-BIO	5,95€	
<b>Aceto Balsamico di Modena 0,5l</b>	BYODO/EG-BIO	6,50€	
<b>Kürbiskernöl 0,25l</b>	BYODO/EG-BIO	9,95€	
<b>Chiemgauer Frischkäse natur 200g</b>	Dtl./BIOKREIS	2,95€	....
<b>Tomatenmark RAPUNZEL 360g</b>	RAPUNZEL/EG-BIO	2,50€	
<b>Tofu in Lake TAIFUN 300g</b>	Dtl./demeter	2,55€	....

Name: .....

Kundennr. ....

**Name:**.....

**Kundenr.** .....