

KUNDENBRIEF & REZEPTE KW 22/2008



HOFGUT LETTEN - DIE ÖKOKISTE

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 und Dienstag von 8.00 bis 14.00 Uhr.

Mittwoch bis Freitag von 8.00 bis 12.00 Uhr

Liebe Kunden,

sicher nutzen Sie die so genannte „**Schreckgespensterliste**“. Auf diese Liste können Sie Gemüsesorten, Obstsorten oder z.B. Nüsse eintragen lassen, die Sie nicht (automatisch im Abo) geliefert haben möchten. Sei es, dass Sie diese Waren nicht vertragen oder einfach nicht mögen. In den als Abo hinterlegten Kisten werden diese Artikel wöchentlich automatisch ersetzt. Wir haben in letzter Zeit Verbesserungen im Verwaltungssystem vorgenommen.

Bitte aktualisieren Sie Ihre „Schreckgespensterliste“. Manchmal kommt es vor, dass Sie die Abokiste als wenig abwechslungsreich empfinden, jedoch viele Waren auf der Ausschlussliste stehen. Bitte rufen Sie uns an oder senden eine Mail, so dass wir Ihre „Schreckgespenster“ aktivieren oder außer Kraft setzen können.

Vielen Dank!



Endlich wieder Gemüse aus der Lettener Gärtnerei Holzmann!

Ab nächste Woche bieten wir Ihnen frischeste **Salate, Gärtnergurken und Radieserl** in bewährter BIOLAND – Qualität an. Rund um das Hofgut werden die Beete von Tag zu Tag nach und nach bepflanzt, die Gemüse wachsen zusehends, aus den Folienhäusern lugen die Radieschen!

Radieserl

Der Ursprung des Radieschens ist unklar, als Heimat wird Vorderasien, aber auch China angegeben, wo wilde Formen gefunden wurden. Wir wissen auch, dass Radieserln im Altertum in chinesischen und japanischen Ziergärten angepflanzt wurden, sie waren auch den alten Griechen und Ägyptern schon bekannt. In Europa sind Radieserl in Frankreich erst im 16. Jahrhundert bekannt geworden, viel später als der verwandte Rettich.

Laien halten Radieserl oft für eine Zwergform des Rettichs, doch handelt es sich um zwei verschiedene Varietäten derselben Art. Radieschen sind kleiner und haben eine kürzere Wachstumszeit. Die Radieschenknolle entwickelt sich zwischen Wurzel und Keimblatt. Sie ist bei den meisten Sorten kugelig rund, kann aber auch langoval, zylindrisch oder rübenartig halblang gestreckt sein. Die Farbe variiert von weiß über rosa, gelb, rot, violett oder halbweiß/halbrost. Innen sind Radieschen stets weiß. Von den Inhaltsstoffen – Zucker, Eiweiß, Fett, Calcium, Kalium, Phosphor, Natrium, Eisen, Provitamin A, die Vitamine B₁, B₂ und ca. 29mg/100g Vitamin C - ist besonders Allyl - Senföl zu erwähnen. Das ist für den scharf-würzigen Geschmack des Radieschens verantwortlich. Freilandradieschen sind meist schärfer!

Radieserl werden fast ausschließlich roh verzehrt, in Scheiben geschnitten oder geraspelt und gesalzen auf's Butterbrot, als Salat angerichtet oder auf Rohkostplatten serviert.

Besonders eignen sich rote Radieschen zur Garnierung, als rote Tupfer im grünen Salat, auf kaltem Buffet oder als Röschen geschnitten und in kaltes Wasser getaucht, damit sich die Knollen hübsch öffnen. In einigen nordischen Ländern, aber auch bei uns, werden Radieschen gern zu einem Glas Schnaps oder Bier gereicht. Radieserl können aber auch gekocht und als warmes Gemüse angerichtet werden:
 Die gewaschenen, von Wurzeln und Blättern befreiten Knollen würzen mit Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie, ca. 20min gar kochen und mit heller Mehlschwitze oder Käsesauce servieren. Radieschen in saurer Sahne, Radieserln in Teig ausgebacken ... sind einige weitere Rezept - Raritäten. Selbst die jungen Blätter lassen sich fein gehackt zu Saucen und Suppen verwenden. In Ägypten und im Nahen Osten gibt es Sorten, die nur wegen ihrer Blätter angebaut werden!



Gärtnergurken – gehören zu den Schlangengurken. Sie sind etwa 350g schwer, also etwas kleiner als übliche Salatgurken. Sie schmecken intensiver und haben eine etwas festere Schale, so dass sie auch besser haltbar sind. Am Besten roh verzehren!

Gurken mit Joghurt - Minze - Sauce

1 Gärtnergurke, 1 Knoblauchzehe, 250g Joghurt, einige frische Minzeblätter, Meersalz, Pfeffer, Olivenöl

Waschen Sie die Gurke, raspeln Sie diese in dünne Scheiben. Verrühren Sie die Gewürze, gehackte Minze und das Öl mit dem Joghurt, dazu die zerdrückte Knoblauchzehe. Vermischen Sie erst kurz vorm Servieren die Joghurtmasse mit den Gurkenscheiben. So bleiben die Gurken knackig!

Gurken - Tomaten - Gemüse

500g Gurken, 4 Tomaten, 3 El. Dill, 3 El. Petersilie, 2 Zwiebeln, Kräutersalz, Pfeffer, Olivenöl

Die Zwiebeln schälen und fein hacken, Tomaten und Gurken würfeln. Dünsten Sie die Zwiebeln im Olivenöl an, geben Sie die Gurken dazu und dünsten Sie diese al dente. Kurz vor Ende der Garzeit die Tomatenwürfel dazugeben. Dann das Gemüse mit dem Kräutersalz, Pfeffer, und den fein gehackten frischen Kräutern abschmecken.
 Dazu empfehlen wir Basmatireis oder frisches Brot!

Für Ihre Bestellung:

in KW:

	Spargel weiß Kl. I	Bayern/BIOLAND-Hof Keil	19,95€/kg
	Spargel weiß Kl. II	Bayern/BIOLAND-Hof Keil	15,95€/kg
	Spargel Hofsortierung (Suppenspargel)	Bayern/BIOLAND-Hof Keil	8,95€/Set
g:sp839	Kleine Spargelkiste		16,95€/Set
g:sp840	Große Spargelkiste		29,95€/Set
	Gärtnergurke	Hofgut Letten/BIOLAND	1,75€/St.
	Radieserl	Hofgut Letten/BIOLAND	1,75€/St.
	Kopfsalat	Hofgut Letten/BIOLAND	1,75€/St.
	Eichblattsalat	Hofgut Letten/BIOLAND	1,75€/St.

Name

Kundennummer.....