

KUNDENBRIEF & REZEPTE KW 23/2009



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

Kohlrabi vom Hofgut Letten



Die einheimische Gemüse- und Salatpalette wird immer größer! Jetzt können wir Ihnen schon weißen Kohlrabi anbieten. Der Kohlrabi kommt in dieser Woche aus *demeter*-Anbau der Lettener Gärtnerei Beeren & Co.

Kohlrabi gehört zur großen Familie der Kohlgewächse, der sich aus dem unteren Teil der Sprossachse entwickelt. Er ist zweijährig. Wenn er im ersten Jahr nicht geerntet wird, treibt Kohlrabi im 2. Jahr eine Blüte zur Saatguternte. Die

Farbe, weiß-grün oder lila, spielt für den Geschmack keine Rolle. Die im Gewächshaus gezogenen Kohlrabi schmecken zarter und milder als die kräftig-würzige Freilandware. Der charakteristische, etwas süßlich, manchmal fast nussartige, aber wenig kohllartige Geschmack des Kohlrabis ist im wesentlichen auf seinen Gehalt an Senfölglykosiden zurück zu führen. Der ernährungsphysiologische Wert entspricht in etwa dem des Blumenkohls. Die Blätter des Kohlrabis gehören zu den stärksten Karotin-Trägern unter unseren Gemüsearten, während die Knollen allenfalls Spuren davon enthalten. Auch der Gehalt an Eiweiß und anderen Inhaltsstoffen ist größer als in der Knolle. Die Blätter des Kohlrabis sind daher für unsere Ernährung wertvoller als die Knolle selbst! Zumindest sollten die Herzblätter immer mit verzehrt werden.

Junge, zarte Knollen brauchen nicht geschält werden, größere schält man wie einen Apfel. Frischen Kohlrabi verzehren Sie am besten roh, auch als Salat, Rohkost mit Nüssen. Die gegarten Kohlrabi können Sie als Gemüse verzehren, für Aufläufe, Suppen und Füllungen verwenden. Einige Vorschläge finden Sie hier:

Gebackener Kohlrabi (für 2 Personen)

1 mittelgroßer Kohlrabi, Semmelbrösl, 1 Ei, Meersalz, Petersilie, etwas Butter

Den Kohlrabi bei Bedarf schälen und in max. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die gehackte Petersilie mit etwas Salz in das geschlagene Ei geben. Die Butter in einer Pfanne heiß werden lassen. Die Kohlrabischeiben erst im Ei, dann in den Semmelbrösl wälzen und langsam in Butter braten. Bei nicht zu starker Hitze, damit die Butter nicht schwarz wird, bevor die Kohlrabi al dente sind. Reichen Sie dazu Pellkartoffeln und Rote Bete-Salat oder eine helle Tzatzikisauce.

Liebe Kundin, lieber Kunde,
am Donnerstag, den 11.6.2009
(Fronleichnam) beliefern wir Sie
ganz normal. Bitte bestellen Sie für
die Lieferung am Freitag, den
12.6.09 schon bis Mittwoch, 10.6.09
12 Uhr.
Danke!
Ihr Team der Ökokiste
Hofgut Letten

Spargelrohkost mit Erdbeeren

100g Sauerrahm LEMBACH, 1-2El. Estragonessig, 2 El. Olivenöl GIALLORO, Meersalz, frisch gemahlener weißer Pfeffer, Zitronensaft, 400g Spargel, 1-2 Frühlingszwiebeln, 200g Erdbeeren, 1Tl. grüne Pfefferkörner

Die saure Sahne mit dem Estragonessig, dem Öl und dem Zitronensaft verrühren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Den Spargel waschen und schälen. Die Stangen schräg in hauchdünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Scheiben schneiden. Erdbeeren waschen und vierteln. Den Spargel und die Frühlingszwiebeln mit der Salatsauce mischen, mit den Erdbeeren und den Pfefferkörnern garnieren.

Kohlrabigemüse mit Sahnesauce

(für 4 Personen)

3 Kohlrabi, ½ Gemüsebrühwürfel, Meersalz, weißer Pfeffer, 100ml Sahne LEMBACH, Petersilie

Die geschälten Kohlrabi in gleichgroße kleine Stücke schneiden und mit ein wenig Wasser und dem klein gehackten Gemüsebrühwürfel in einem Topf andünsten. Sobald der Kohlrabi al dente ist, mit Sahne ablöschen, wahlweise mit Milch und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Vorm Servieren die gehackte Petersilie unterheben.

Reichen Sie dazu Nürnberger Bratwürstchen und Kartoffelbrei.

Kohlrabi - Gratin (für 4 Personen)

4 Kohlrabi, etwas Meersalz, 2 Lauchzwiebeln, 1 Ei, 100ml Sahne, 100ml Vollmilch ZIERER, 75g Bauchspeck, Petersilie

Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 3min kochen, dann Wasser abgießen und kalt abschrecken. In eine gefettete, feuerfeste Form die Kohlrabi mit den in dünne Ringe geschnittenen Lauchzwiebeln schichten. Das Ei mit Milch, Sahne, Muskat, Meersalz und weißem Pfeffer vermischen und das Gemüse damit übergießen. Bei 200°C 30min überbacken. In der Zwischenzeit den Speck fein würfeln und ausbraten. Das Kohlrabi - Gratin kurz vorm Servieren mit Speck und Petersilie bestreuen.

Gefüllte Kohlrabi (für 4 Personen)

175g weißer Basmatireis, 4 Kohlrabi, 2 Zwiebeln, 1 El. Sauerrahmbutter, 1/2l Gemüsebrühe ERNTESEGEN, 100ml Sahne LEMBACH, 100g Gouda mittelalt gerieben, 1 Lorbeerblatt

Den Basmatireis in der doppelten Menge Salzwasser mit einem kleinen Lorbeerblatt aufkochen und zugedeckt 15min ziehen lassen. Kohlrabi schälen, halbieren, in Salzwasser ca. 15min kochen. Die Kohlrabihälften aushöhlen, das Innere aufbewahren. Für die Sauce Zwiebeln schälen und hacken. Butter erhitzen, Zwiebel und Kohlrabiinneres darin andünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen, 5 min. kochen, evtl. pürieren.

50g Gouda in die Soße einrühren. Den Reis in die Kohlrabihälften füllen und in eine Auflaufform setzen. Die Soße darüber geben, mit dem restlichen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 30min überbacken

Reichen Sie dazu einen grünen Salat aus der Lettener Gärtnerei!

Kohlrabispinat

Schneiden Sie die Stiele der Kohlrabiblätter klein, die Blätter nur grob zerschneiden. In einem flachen Topf eine fein geschnittene Zwiebel mit Knoblauch in Butter andünsten, die Kohlrabiblätter dazugeben und mit Meersalz und geriebener Muskatnuss würzen. Zugedeckt dünsten lassen, nur zwischendurch kurz aufschütteln. Je nach Belieben vor dem Servieren mit Milch oder Sahne ablöschen, wenn Sie eine Soße benötigen. Es ist eine Probe wert!

Für Ihre Bestellung für KW 24

	Herkunft	Preis	
Spargel weiß HKL I	Keil/BIO LAND	19,95€/kg	
Spargel weiß HKL II		17,75€/kg	
Spargel weiß Hofsortierung (Suppenspargel)		12,50€/kg	
Grünspargel HKL I		8,95€/kg	
Erdbeeren 500g	Keil/BIO LAND	3,95€/St.	
Rhabarber	Deutschland/ <i>demeter</i>	3,75€/kg	
Nürnberger Bratwürstchen 10St.	Deutschland/EG-BIO	5,95€/St.	
Bundzwiebeln	Österreich/BIOAUSTRIA	1,95€/Bd.	
Kohlrabi	Hofgut Letten/ <i>demeter</i>	1,55€/St.	

Name:

Kundennr.