

# KUNDENBRIEF & REZEPTE KW 24/2008



## HOFGUT LETTEN - DIE ÖKOKISTE

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 und Dienstag von 8.00 bis 14.00 Uhr.**  
**Mittwoch bis Freitag von 8.00 bis 12.00 Uhr**

Liebe Kunden,

der Sommer kommt! Aber nicht nur für uns wird es wärmer, sondern auch für die Lebensmittel. Bitte denken Sie daran, dass der Abstellort für Ihre Lieferung im Schatten bzw. kühl ist. Sie können auch gern eine Kühltasche bereit stellen, in die unsere FahrerInnen die empfindlichen Waren umpacken kann.

Vielen Dank!



## Erdbeeren - sind keine Beeren?

Unsere schöne großfrüchtige Erdbeere, die „Königin“ der Beerenobstarten, ist vor über 2 Jahrhunderten aus wiederholten zufälligen Kreuzungen der Wildsorten entstanden. Sie kennen sicherlich die heimischen wilden Walderdbeeren, die geschmacklich von keiner Kulturerdbeere übertroffen wird.

Botanisch gesehen ist die Erdbeerpflanze eine Staude, d.h. unterirdisch ausdauernd, oberirdisch jedes Jahr sich neu bestockend mit Blättern, Blüten und Ausläufern. Die Erdbeere ist eine Scheinfrucht, ist eine sogenannte Sammelfrucht. Außen auf der Schale sitzen winzige Nüsschen, die den Geschmack in keinsten Weise beeinträchtigen.

Ihr Wert liegt in ihrem einmaligen Aroma und ihrem hohen Gehalt an verschiedenen Mineralstoffen. In der Volksmedizin gelten Erdbeeren vor allem wegen ihres hohen Eisengehaltes als wirksames Mittel gegen Blutarmut und Bleichsucht. Leider sind manche Menschen gegen Erdbeeren allergisch und reagieren mit einem als Nessel-

sucht bezeichneten Ausschlag, der meist aber rasch wieder verschwindet.

Die Zahl der Erdbeersorten ist schier unzählbar. Die besonders gut schmeckenden Sorten haben oft sehr empfindliche Schalen, so dass Sie nicht handelbar sind. Zum Beispiel die Sorte „Mieze Schindler“ (Prof. Schindler vom Institut für Obstforschung in Dresden benannte sie nach seiner Frau). Mieze-Erdbeeren schmecken in der Vollreife unübertrefflich, Sie werden sie aber nie im Handel als Frucht kaufen können.

Für den Transport und den Verkauf müssen Erdbeeren in der Vollreife geerntet werden. Sie sind sehr empfindlich. Für Sie beziehen wir die Erdbeeren bevorzugt vom **Bioland-Hof Sepp Keil**, auch die Spargelinsel genannt. Zwischen zwei Donauarmen bei Kelheim wachsen Spargel und Erdbeeren hervorragend: „Umschlungen von zwei Donauarmen, die Wurzeln im mineralstoffreichen, ur-altem Donauschwemmland hat sich bei den Erdbeeren dasselbe Phänomen wie auch beim Spargel gezeigt: Sie haben einen wunderbaren Geschmack!

Bitte verwenden Sie die Erdbeeren sobald wie möglich – je frischer desto besser! –

### Blattsalate mit Spargel und Erdbeeren

Verschiedene Salatsorten mit festen Blättern, entsprechend etwa einem Kopf Salat, 3Eßl. Weißweinessig, ½ Tl. Salz, weißer Pfeffer, 4 El. Distelöl, 1 El. Honig, etwas frischen Estragon, 200g grüner Spargel, 200g weißer Spargel, 200g Erdbeeren

Die Salatblätter waschen und abtrocknen lassen. Aus Essig, Salz, Pfeffer, Öl, kaltem Wasser und Honig eine Vinaigrette rühren. Den Estragon fein hacken und mit in die Vinaigrette geben. Den weißen Spargel schälen, den grünen nur bei Bedarf. Lassen Sie den Spargel etwa 2 Stunden in der Vinaigrette marinieren. Die Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen und auf großen Tellern anrichten. Die Spargelstangen schräg in etwa 3cm lange Stücke schneiden und auf dem Salat verteilen. Die Erdbeeren vierteln und zum Spargel geben. Geben Sie Estragon-Vinaigrette darüber – und fertig. Guten Appetit!



### Buchweizenpfannkuchen mit Erdbeeren

400g Erdbeeren, 4 El. Honig, 1 Msp. Vanille, 2 Eier, 100g Buchweizenmehl, 100g feines Dinkelmehl, 150ml Kefir, 1 Msp. Gem. Koriander, 1 Msp. Gem. Kardamom, Keimöl, Butterschmalz, gerieben Schale ½ Orange

Die Erdbeeren waschen, vierteln und mit Honig sowie Vanille vermischen; ziehen lassen. Die Eier trennen, Eigelbe und Mehl mit 500ml Wasser verrühren, den Teig mit Koriander und Kardamom würzen. Die Eiweiße steif schlagen und den Eischnee unter den Teig ziehen. Aus dem Teig in etwas Keimöl und Butterschmalz Pfannkuchen ausbacken. Die Erdbeeren auf die Pfannkuchen geben, überklappen und sofort servieren.

### Erdbeertraum

500g Erdbeeren, 3 El. Honig, 80g Naturreis, 200ml Sahne, abgeriebene Schale ½ Zitrone, 100ml geschlagene Sahne

Erdbeeren waschen, vierteln und mit dem Honig vermischen. Ziehen lassen. Den Reis zu feinem Mehl ausmahlen. Die Sahne mit der gleichen Menge Wasser mische und mit der Zitronenschale aufkochen. Das Reismehl schnell einstreuen, glatt rühren und unter ständigem Rühren ca. 8min weiter kochen, dann abkühlen. Die gesüßten Erdbeeren und den restlichen Honig unter die Reismasse geben, vorsichtig die Schlagsahne unterheben, 10 min ziehen lassen und servieren.

## Zuckerfreie Limonaden – für den sommerlichen Durst

Die Kelterei PERGER am Ammersee stellt wunderbare Limonaden her. Praktisch in der 0,33l-Flasche. Das zischt einfach nur weg! Für Zwischendurch, für's Grillfest und Kindergeburtstag.... Wir bieten Sie Ihnen in zwei Varianten an:

**Zitronenlimonade** Zutaten: Wasser, Traubensaftkonzentrat, Zitronensaftkonzentrat, Aromaextrakte, Kohlensäure

**Orangenlimonade** Zutaten: Wasser, Traubensaftkonzentrat, Orangensaftkonzentrat, Zitronensaftkonzentrat, Aromaextrakte, Kohlensäure

**Spargel gibt es noch bis Johanni am 21. Juni 2008! Nutzen Sie noch die Gelegenheit!**

Für Ihre Bestellung:

in KW: ....

	<b>Erdbeeren</b>	Bayern/BIOLAND-Hof Keil	2,75€/250g	.....
	<b>Spargel weiß Kl. I</b>	Bayern/BIOLAND-Hof Keil	16,95€/kg	.....
	<b>Spargel weiß Kl. II</b>	Bayern/BIOLAND-Hof Keil	14,95€/kg	.....
	<b>Spargel Hofsortierung</b> (Suppenspargel)	Bayern/BIOLAND-Hof Keil	8,95€/kg	.....
	<b>Spargel grün Kl. II</b>	Österreich/Ernte&Saat	5,95€/kg	.....
g:sp839	<b>Kleine Spargelkiste</b> (500g Spargel, 500g Frühkartoffeln, 1 Blattsalat, 1 Sauce Hollandaise, 180g Reibekäse, 1 Bd. Kräuter)		16,95€/Set	.....
g:sp840	<b>Große Spargelkiste</b> (1kg Spargel, 1kg Frühkartoffeln, 1 Blattsalat, 1 Sauce Hollandaise, 180g Reibekäse, 1 Bd. Kräuter, 100g Prosciutto)		29,95€/Set	.....
getr./1348	<b>Zitronenlimonade 10 x 0,33l</b>	PERGER/Breitbrunn	9,75€/K.	.....
getr./1347	<b>Orangenlimonade 10 x 0,33l</b>	PERGER/Breitbrunn	9,75€/K.	.....

Name .....

Kundennummer.....

**Name .....**

**Kundennummer.....**