

KUNDENBRIEF & REZEPTE KW 24/2009



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

Kennen Sie Zitronenverbenen?

Sie können Zitronenverbene als Tee trinken, besonders lecker, wenn er mit frischem Kraut bereitet wird. Sie duften sehr gut nach Zitrone und werden als Gewürz verwendet. Stellen Sie die Zitronenverbene in die Sonne, im Sommer kann sie auch in den Garten oder auf den Balkon gepflanzt werden. Wie Rosmarin sind Zitronenverbene bedingt frosthart, d.h. bis -4°C vertragen sie und wachsen im nächsten Jahr weiter. Sie werden bis zu 2 m hoch und werfen im Winter Ihre Blätter ab. Schneiden Sie den Busch im Herbst radikal zurück, bis zu den ersten Knospen. Im Winter können Sie den Topf auch dunkel, z.B. im Keller bei 5-10°C aufbewahren. Im Frühjahr treiben diese schönen Kübelpflanzen draußen oder schon zeitiger im Wintergarten wieder kräftig aus.

Sie können laufend ganze Stiele ernten, dadurch wächst die Pflanze kompakter. Verwenden Sie die Blätter frisch oder auch getrocknet. Tipp: Ein Vollbad mit Zitronenverbene – ein Kräuterbad aus eigenem Anbau sozusagen! Zum Würzen können Sie die Verbene ähnlich wie Zitronenmelisse oder Minze verwenden: Zum Füllen von Fisch, Kräutermarinaden und Kräuterquark oder auch mal für eine Süßspeise wie z.B. Erdbeeren mit Milch und Zucker garniert mit etwas Zitronenverbene. Oder eine fruchtige Rote Grütze mit Zitronenverbene Kochen Sie sich an einem heißen Tag einen kräftigen Zitronenverbentee, süßen Sie ihn nach Geschmack, geben Sie eine Spirale Zitronenschale hinein und verdünnen Sie das Ganze zur Hälfte mit kohlenstoffhaltigem Mineralwasser: eine köstliche Kräuterlimo!



Zitronenverbene

Erdbeermarmelade mit Zitronenverbene oder Minze

1kg frische reife Erdbeeren von Sepp Keil putzen und klein schneiden, mit 350g Zucker und 30g Konfigel RUNGE mischen. Geben Sie 3 Blätter Zitronenverbene und einen Spritzer Zitronensaft mit hinein. Unter Rühren zum Kochen bringen und 3 min kochen. Verwenden Sie einen größeren Topf, da die Marmelade hoch kocht. Nach dieser Kochzeit unmittelbar in frisch gespülte Twist - Off - Gläser füllen. 5 min auf dem Deckel stehen lassen. Dann wieder drehen und auskühlen lassen.
So reicht der Sommer bis zum Winter!

Kurzinfo Äpfel

Das Apfelangebot nimmt jahreszeitlich bedingt ab: Die Lageräpfel der Schlachtenbergers (Bodensee/demeter) sind alle. Wir bieten Ihnen Lageräpfel aus Österreich an, solange der Vorrat reicht. Die ersten Frühäpfel aus Italien werden voraussichtlich im August eintreffen. Ab Mitte September können wir wieder mit Frühäpfeln vom Bodensee rechnen.



Knoblauchstangen vom Obergrashof

Eine frische Knolle Knoblauch aus dem Dachauer Land! In Deutschland reicht der Sommer nicht aus, um Knoblauch richtig ausreifen und trocknen zu lassen. Deshalb erhalten Sie auch BIO-Knoblauch meist nur aus Südeuropa. Dort gefällt es dem Knoblauch klimatisch besser. Der Obergrashof baut für Sie Knoblauch an, erntet ihn frisch mit Grün, so dass Sie fast alle Teile verwenden können. Diese frischen Knoblauchstangen schmecken meist milder, nicht so scharf, wie getrockneter Knoblauch.

Rote Grütze - ein herrliches Dessert für heiße Sommertage (für 4 Portionen)

400g rote Früchte: Erdbeeren vom Biohof Keil, Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren etc.,
400ml Apfelsaft PERGER, 40g Weizengrieß, etwas Milch

Die gewaschenen Früchte in einem Topf unter Rühren zum Kochen bringen, etwa 3 min kochen. Den Apfelsaft dazugeben und 3 min weiter kochen. Den Grieß mit etwas Milch ohne Zucker zubereiten und quellen lassen, danach abkühlen. Die Früchte zerstampfen und den Grieß langsam und gleichmäßig untermischen. Die Rote Grütze auf 4 Schälchen verteilen und etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit Zitronenverbena-Blättern garnieren. Evtl. Vanillesoße dazu reichen.

Buttermilchkaltschale mit Erdbeeren (für 4 Portionen)

3/4l Buttermilch LEMBACH, 100g Topfen 20% LEMBACH, 100g Sahne LEMBACH, 1 Pr. Zucker, 1 Pn. Vanillezucker, 250g frische Erdbeeren, 1/2 Zitrone, 1 El. Puderzucker

Quark, Sahne, Vanillezucker, und Zucker verrühren. Die Erdbeeren zerkleinern und mit dem Saft der 1/2 Zitrone und dem Puderzucker pürieren. Das Fruchtmus unter den Quark rühren und die Buttermilch unterziehen. Sie können natürlich auch Bananen, Himbeeren, Pfirsiche oder Aprikosen verwenden...



Frisches Pesto quer durch den Kräutergarten

Verwenden Sie frische Kräuter, entweder gemischt (Thymian, Schnittlauch, Petersilie, Zitronenverbene, Weinraute, Majoran ...) oder mal nur Schnittlauch mit Petersilie, Majoran mit Petersilie. Hacken Sie die Kräuter ganz fein, 1-2 zerquetschte Knoblauchzehen (von den Knoblauchstangen können Sie 1/2 Knolle verwenden) dazu und Kräutersalz. Füllen Sie mit Olivenöl auf. Die Kräuter müssen nicht bedeckt sein, sondern gut umrühren und zugedeckt 1-2h ziehen lassen, denn die Kräuter sacken noch zusammen.

Dieses Querbeet - Pesto passt hervorragend zu Gegrilltem, Pasta, getoastetes Brot, Pellkartoffeln Sollte ein Rest bleiben, dann in ein kleines Glas füllen, dass einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden kann.

Für Ihre Bestellung für KW 25

Die letzte Chance auf Spargel in dieser Saison! Nur noch in dieser Woche!

	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.	
Zitronenverbene im Topf	Obergrashof/demeter	2,45€/Topf	
Knoblauchstange	Obergrashof/demeter	1,55€/St.	
Frühkartoffeln	Österreich/BIO AUSTRIA	2,55€/kg	

Name:

Kundenr.