

KUNDENBRIEF & REZEPTE KW 27/2009



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

Mit unseren Themenkisten durch die Woche: kleine Speedykiste

Heute wollen wir Ihnen einige Vorschläge machen, Ihre heutige Speedykiste zu genießen. Pflaumen und Birnen essen Sie am Besten roh, zwischendurch oder als Dessert.

Die Erdbeersaison ging schon in der vergangenen Woche schlagartig für uns zu Ende. Durch die wechselhafte feuchte Witterung konnte sich leider die Fruchtfäule schlagartig auf den Bio-Erdbeerefeldern ausbreiten. Im biologisch zertifiziertem Anbau dürfen keine Fungizide eingesetzt werden, die den Schimmel- und Sporenbefall schon beim Blühen und Wachstum der Früchte eindämmen. Dagegen gibt es zur Zeit große Salatköpfe in allen Varianten von unseren Gärtnereien, Spitzkohl und Kohlrabi, Bundmöhren, Fenchel und Rote Bete im Bund haben jetzt Saison. Es dauert auch nicht mehr lang, dann können wir Ihnen endlich wieder deutsche Tomaten anbieten!

Eissalat mit Kürbiskernen

2 El. Joghurt mild, 2 El. Kürbiskernöl,
1 Tl. Akazienhonig, Kräutersalz, weißer gemahlener
Pfeffer, gehacktes Basilikum, 1-2 El. angeröstete
Kürbiskerne mit den Eissalatstreifen vermischen
und gleich servieren.



Spitzkohl-Möhren-Gemüse

1 Spitzkohl, 500g Gelbe Rüben, Meersalz,
50g Sauerrahmbutter, Pfeffer, Zucker,
etwas abgeriebene Zitronenschale

Spitzkohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen. Die Spitzkohlblätter in grobe Streifen schneiden. Gelbe Rüben waschen, Wurzeln und Grün abschneiden. Gelbe Rüben schräg halbieren und 5 min in kochendem Salzwasser garen, Spitzkohl nur 3 min garen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Legen Sie die Butter in Flöckchen über das Gemüse, würzen Sie kräftig mit Pfeffer, Salz, einer Prise Zucker und der abgeriebenen Zitronenschale.

Dazu passen hervorragend Pellkartoffeln in Kümmelwasser gekocht und Nürnberger Bratwürstl!

Kartoffel-Möhren-Puffer

200g Kartoffeln, 200g Gelbe Rüben, 2 Zwiebeln,
3 El. Weizenmehl, 4 Eier, 6 El. Bratöl BYODO,
1 Schale Kresse, 300g Joghurt mild LEMBNACH,
3-4 El. scharfe Chilisoße, Meersalz,
1 Tl. geriebene Zitronenschale

Kartoffeln schälen und mit den Möhren fein raspeln. Mit den fein gewürfelten Zwiebeln, Mehl und Eiern zu einem glatten Teig verrühren. In je 1 Tl. Bratöl nacheinander je 3 Puffer backen. Kresse mit Joghurt, Chilisauce, Meersalz und abgeriebener Zitronenschale verrühren.

Mit diesem Dipp die heißen Puffer servieren.



Spitzkohlrohkost

Spitzkohl in ganz feine Streifen schneiden und etwa 1 Stunde vor dem Essen mit Apfelessig, Olivenöl, Kräutersalz und Pfeffer vermischen. Vor dem Servieren eine in ebenso feine Streifen geschnittene Birne dazu geben sowie fein gehackte Zitronenmelisse

Tipp: Spitzkohl ist eine der mildesten Kohlsorten im Sommerhalbjahr mit wunderbar zarten Blättern. Eine besondere Sorte ist das Filderkraut, dass im Herbst klassisch zu Sauerkraut verarbeitet wird.

Gurken-Cherrytomaten-Salat

Schlangengurke waschen, mit Schale hobeln oder in feine Scheiben schneiden. Dill oder Oregano fein hacken, mit Olivenöl, Aceto di Balsamico, Kräutersalz, weißem Pfeffer vermischen und unter die Gurkenscheiben heben. Obenauf geviertelte Cherrytomaten verteilen, mit gehackten Basilikumblättern bestreuen und einige Tropfen Aceto die Balsamico darüber träufeln.

Reichen Sie dazu frische Ciabatta der Königsdorfer Backstube mit Sauerrahmbutter!



Eissalat mit Senfsoße

½ Eissalat in feine Streifen schneiden, die Soße vorher zubereiten: 2EI. Olivenöl Gialloro, 2EI. Aceto die Balsamico, 1Tl. Apfeldicksaft, 1 Messerspitze mittelscharfen Senf, gehacktes Basilikum, Kräutersalz, weißer gemahlener Pfeffer

Carpaccio - kalte Gemüsesuppe für heiße Tage

1 Schlangengurke (oder 1 Minigurke und eine Zucchini), 2 Stück Bundzwiebeln, 500g vollreife Tomaten Basilikum, Meersalz, Pfeffer, Olivenöl

Die Schlangengurke raspeln, Tomaten klein schneiden und beides mit dem Pürierstab pürieren, Olivenöl zugeben. Die in feinste Röllchen geschnittenen Zwiebeln dazugeben und mit Meersalz und weißem Pfeffer kräftig abschmecken. Je nach Gusto können Sie auch 1 zerquetschte Knoblauchzehe dazu geben. 1-2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren aufrühren und mit dem gehackten Basilikum garnieren.

Einladung

Hoffest auf dem Hofgut Letten

Sonntag, 19.Juli 2009 10.30 Uhr bis 18.00Uhr

- Führungen durch die Gärtnereien und die Ökokiste
- Kräuterführung
- Bücherverkauf mit Pippi Langstrumpf
- Unsere Lieferanten verköstigen Sie: Nudelmacher Hierl, Gutshof Moseurach, Perger Säfte, Riedenburger Brauhaus, Spezialitätenbäckerei Hegman-Büttner, Käse Würth
- Und noch einige mehr

