

KUNDENBRIEF & REZEPTE KW 31/2008



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 - Kontrollstellenummer

UNSERE KUNDENTELEFONZEITEN

In den Sommerferien:
Montag bis Freitag von 8.00 bis 12.00 Uhr.

Maria Himmelfahrt

Liebe Kunden,
am Freitag, den 15.8.08 ist unser Büro nicht besetzt. Bitte bestellen Sie Fleisch für die Lieferung in der folgenden Woche schon bis Donnerstag, den 14.8.08 bis 12 Uhr.

Vielen Dank!



Krupp- und Hochbohnen

Die Heimat dieser höchst bedeutenden Gemüseart sind die tropischen und subtropischen Wälder Mittel- und Südamerikas. Zusammen mit Mais sind Bohnen seit jeher ein wichtiges Grundnahrungsmittel der dortigen Bevölkerung. Aber auch in der übrigen Welt gehören Bohnen zu den wichtigsten Kulturpflanzen, und für manche Völker zudem der wichtigste Eiweißlieferant. Im europäischen Klima gedeihen Bohnen praktisch überall, ohne besonderen Anspruch an den Standort. Freilandernten gibt es von Mai bis Oktober.

Buschbohnen werden auch als Fisolen, Kruppbohnen oder Strauchbohnen bezeichnet. Sie können feldmäßig angebaut werden, sie werden nur ca. 40cm hoch. Stangenbohnen heißen auch Kletter- oder Hochbohnen. Sie brauchen als Klettergerüst Stangen oder Schnüre zum Hochwachsen. Von ihnen erntet man größere Mengen, sie haben aber eine längere Kulturzeit. Die Ernte per Hand erstreckt sich über mehrere Wochen.

Feuer- oder Prunkbohnen sind ebenfalls stark hoch wachsend. Trotz ihrer Zartheit und ihres Wohlgeschmackes haben Sie in unserer Küche nur geringe Bedeutung. Sie werden meist als Zierpflanze in den Gärten gepflanzt.

Als Besonderheit seien noch die Flagoletbohnen zu nennen, deren Hülsen flach oval sind.

Die zweite große Gruppe der Bohnenarten sind die Trockenkochbohnen, die es in vielfältigsten Arten und Größen gibt. Z.B. Kidneybohnen, weiße Bohnen, Sojabohnen ...

Bezüglich Ihres Nährwertes sind Bohnen hoch einzuschätzen. Sie enthalten Eiweiß, Kohlenhydrate, die

Mineralstoffe Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium und Spurenelemente, Provitamin A sowie Vitamine der B-Gruppe, C und E.

Bohnen dürfen jedoch niemals roh verzehrt werden, sie enthalten das gesundheitsschädliche Glykosid (Eiweißstoff) Phasin, das Erbrechen, Durchfall, schwere Magen- und Darmbeschwerden, sogar mit tödlichem Ausgang, hervorrufen kann. Durch 15-minütiges Kochen oder durch Milchsäuregärung (Sauer Bohnen) wird es zerstört. Bohnen haben auch eine gewisse Bedeutung als Heilpflanze. Die reifen und trockenen Hülsen, ohne Samen, dienen der Herstellung eines Tees mit entwässernder und harntreibender Wirkung. Er wird auch zur Heilung von Stoffwechselstörungen bei Gicht und Rheuma eingesetzt.



Frische Bohnen sind ohne Kühlung nur kurz haltbar, im Kühlschrank höchstens 2 Tage. Bohnen können Sie gekocht oder sauer eingelegt vielfältig verwenden: Bohnensuppe nach Lothringer Art, Rheinischer Art, Salische Art, gebundene Suppe, Butterbohnen, mit Speck

Butterbohnen

Stangen- oder Buschbohnen waschen, putzen und in etwa 3-4cm lange Stücke schneiden oder brechen. 1 kleine Zwiebel schälen und fein würfeln, 1 Zehe Knoblauch ebenfalls fein würfeln.

Butter in einem breiten Topf wärmen und die Zwiebeln mit dem Knoblauch kurz andünsten, dann die Bohnen dazugeben und bei geschlossenem Deckel ohne viel zu rühren dünsten. Am Ende der Garzeit mit Kräutersalz, Pfeffer und frischen Kräutern (Bohnenkraut, Thymian) würzen.

Butterbohnen passen hervorragend zu Fleischpflanzerln, Schnitzel oder auch zu Gemüsebratlingen. Dazu Salzkartoffeln reichen!

Wenn Sie es deftiger mögen, dann lassen Sie fein gewürfelten mageren Speck (Bauchspeck/Wammerl) aus und dünsten darin die Zwiebeln mit den Bohnen. Sie benötigen dann weniger Salz.



Bohnensalat

500g in Salzwasser gekochte grüne Bohnen, 300g gekochte Kartoffeln, 2 rote Zwiebeln „Tropea“, 1 Apfel, 1 Glas Zuckermais GREEN, einige Gewürzgurken LAURER, 1 Gemüsebrühwürfel ERNTESEGEN, Senf BYODO, Apfelessig EOS, Olivenöl „Gialoro“, Kräutersalz NATURATA, Apfeldicksaft BEUTELSBACHER, Pfeffer, frische Kräuter

Kartoffeln würfeln, passend zu den Bohnenstücken, Zwiebeln fein würfeln, ebenso den Apfel mit Schale. Alles mit den weiteren Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing übergießen: ½ Tasse Gemüsebrühe aus 1 Brühwürfel, Apfelessig und etwas Olivenöl zugeben und kräftig mit Senf, Kräutersalz, Pfeffer und Apfel- oder Birnendicksaft würzen.

Möglichst wenig umrühren, damit alles bissfest und ansehnlich bleibt, vorm Servieren 1-2h durchziehen lassen.

Bohnensalat eignet sich fürs kalte Buffet oder auch als Gemüsebeilage zu Gebratenem.

Rheinische Bohnensuppe

1kg Bohnen
Bohnenkraut
1,25l Fleischbrühe (PICHLER)
400g Kartoffeln
3 Eßl. Mehl ANTERSDFORFER

250ml Sauerrahm LEMBACH
Salz
Pfeffer
8 Wienerle PICHLER
1 Bd. Petersilie

Die Bohnen fädeln, waschen und in gleichmäßige Stücke schneiden. Dann die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Anschließend die Bohnen und Kartoffeln mit dem gehackten Bohnenkraut in die kochende Fleischbrühe geben und etwa 20 min kochen lassen. Saure Sahne mit dem Mehl verrühren und unter gleichmäßigem Durchrühren in die Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer nachschmecken. Die Wienerle in der Suppe heiß werden lassen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie dekorieren.



Bohnenkraut

Für Ihre Bestellung:

in KW: 32

Stangenbohnen	Hofgut Letten/BIOLAND	5,95€/kg
Buschbohnen	Österreich/BioAustria	5,95€/kg
Mexikanischer Bohneneintopf	BRUNO FISCHER	2,95€/580ml

Name:

Kundennummer:

Name

Kundennummer.....