

KUNDENBRIEF & REZEPTE KW 34/2008



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 - Kontrollstellennummer

UNSERE KUNDENTELEFONZEITEN

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

Frühäpfel aus Italien

Nachdem Äpfel seit Mai fast nur noch aus fernen Ländern lieferbar waren, können wir Ihnen jetzt die ersten Frühäpfel aus Italien anbieten. Erstaunlicherweise blüht die Sorte „Sansa“ recht spät im Frühjahr, trotzdem ist sie zwischen Mitte August und Mitte September erntereif. Sie ähnelt der Muttersorte „Gala“ mit ihrer milden Süsse. „Sansa“ sind mittelfest, aromatisch und saftig. Sie sind mittel gross, goldgelb mit hellroter Deckfarbe.



Zusätzlich bieten wir Ihnen Frühäpfel „Red Free“ an. Sie werden ebenfalls in Italien angebaut. Sie sind mittelgroß, haben eine grünliche Farbe und schmecken wunderbar saftig, frisch säuerlich.



Erste Rondinis vom Obergrashof bei Dachau

In bewährter **demeter**-Qualität liefern wir Ihnen Rondinis. Diese kleine Kürbisart ist nur kurze Zeit im Jahr verfügbar. Etwa bis Ende September.

Rondini gehören zur Familie der Kürbisgewächse, sie zählen zum Gemüse. Vermutlich stammt die Rondini aus den Subtropen Asiens und Afrikas. Sie ist eine kleine runde Frucht, die äußerlich der runden Zucchini sehr ähnlich ist. Die Rondinipflanze klettert, während sich die Zucchini buschförmig entwickelt. Für den Konsumenten ist der wichtigste Unterschied, dass sich Rondini im Unterschied zur Zucchini nicht roh verzehren lässt.

Rondini werden nur im unreifen, grünen Zustand geerntet. Sie behalten dann die grüne Färbung. Wenn sie an der Pflanze weiter reifen verfärben sie sich orange-rot.

Beim Durchschneiden erkennt man, dass die Samen der Rondini deutlich größer sind und stark an die Samen eines Riesen Kürbisses erinnern. Die Schale kann man nicht mitessen. Rondini werden ca. 15min gekocht, anschließend halbiert und von den Kernen befreit. Das Fruchtfleisch kann so einfach heraus gelöffelt und verzehrt werden. Tropfen Sie darauf etwas Zitronensaft, Olivenöl und eine Prise Salz, und schon ist die Rondini servierbereit.

Gefüllte Rondinis vom Grill

2-3 Rondini 3 Eßl. Olivenöl „Gialloro“
 Salz und Pfeffer 0,3 kg griechischer Schaf-
 2 Zehen Knoblauch Ziegen-Feta
 1 Bd. Basilikum etwas Paprikapulver

Rondini halbieren, mit dem Löffel aushöhlen. Die innenseite der Rondini leicht würzen. Das Fruchtfleisch hacken, in eine Schüssel geben, mit fein gepresstem Knoblauch ergänzen. Basilikum fein schneiden, Feta würfeln, beides zur Füllung geben und alles würzen. Geben Sie die Mischung in die ausgehöhlte Rondini. Schlagen Sie die Kürbisse in Alufolie ein, bitte oben etwas offen lassen. Garzeit auf dem Grill etwa 20min.



Rondini mit Gorgonzola-Tomaten-Soße

8 kleinere Rondini	Salz
400g Tomaten	1 Eßl. Olivenöl „Gialloro“
1 Knoblauchzehe	1 Eßl. geröstete Kürbiskerne
150g Gorgonzola	RAPUNZEL
½ Bd. Petersilie	100g Sahne LEMBACH
	schwarzer Pfeffer

Rondini waschen und die Stielansätze abschneiden. Tomaten häuten, halbieren und würfeln. Knoblauch fein hacken. Den Gorgonzola in kleine Würfel schneiden, Petersilie fein hacken. Kochen Sie die Rondini in Salzwasser 10 min. Dünsten Sie die Tomaten mit dem Knoblauch in Olivenöl 2 min an, dabei rühren. Den Gorgonzola mit der Sahne einrühren und die Soße bei schwacher Hitze garen bis der Käse geschmolzen ist. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Rühren Sie die Petersilie unter die Soße, lassen Sie die Rondini abtropfen. Halbieren Sie die Rondini und richten Sie diese mit der Soße auf vorgewärmten Tellern an. Streuen Sie die Kürbiskerne darüber. Dazu empfehlen wir Pellkartoffeln oder Penne.

Guten Appetit!

Rondini-Penne-Auflauf

250g Penne die Semola RAPUNZEL	Parmesan
600g Rondini	Salz
3 Eßl. Butter	Pfeffer
Basilikum	

Kochen Sie die Penne in sprudelndem Salzwasser bissfest, abschrecken mit kaltem Wasser und abtropfen lassen. Die Rondini vierteln, entkernen, und das Fruchtfleisch würfeln. Die Butter in einer kleinen Pfanne zerlassen. Pinseln Sie ein Gratinform mit Butter aus. Abwechselnd Penne und Rondiniwürfel einschichten. Jede Doppelschicht (Rondini und Penne) mit Basilikum, Salz und Pfeffer würzen sowie mit einer Schicht Parmesan bestreuen. Zum Schluß die restliche zerlassene Butter gleichmäßig darübergießen. Bei 200°C ca. 30min im Backofen überbacken. Heiß servieren. Dazu empfehlen wir einen frischen grünen Salat und einen fruchtigen Weißwein.

Für Ihre Bestellung in KW 35

Frühäpfel „Sansa“	Italien/ICEA	3,95€/kg
Frühäpfel „Red Free“	Italien/ICEA	3,95€/kg
Rondini	Obergrashof/demeter	0,95€/St.

Name

Kundennummer.....