

# KUNDENBRIEF & REZEPTE KW 35/2008



## 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

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

Liebe Kunden,  
in dieser sommerlichen Jahreszeit können wir aus dem Vollen schöpfen! Wir präsentieren Ihnen, wie schon seit Juli meistens, eine Regionalkiste, die vollständig vom Hofgut Letten und dem Obergrashof bestückt wird. Zusätzlich bieten wir Ihnen österreichische blaue Trauben an. Greifen Sie zu und genießen Sie die einheimische Vielfalt!



### Zuckermais oder Kukuruz

Der Mais, Zuckermais (bot. *Zea mays*) oder auch Gemüsemais zählt zum Getreide und gehört zur botanischen Familie der Gräser. Mais wurde bereits 3000 v.Chr. in Mexiko angebaut. Seine Urformen werden archäologischen Funden aus den Höhlen bei Puebla in Mexiko zufolge sogar auf 5000 v.Chr. zurückdatiert. Mais diente ursprünglich als Futterpflanze. Erst Mitte des 19. Jahrhunderts gibt es den (vermutlich aus einer Mutation entstandenen) als Gemüse bekannten Zuckermais. Zuckermais reift schneller als Futtermais und entwickelt kleinere, zartere, vor allem aber angenehm süß schmeckende zuckerreiche Körner. Zuckermais besitzt also im Mehlkern nicht nur Stärke, sondern auch Zucker (Glucose, Fructose und Saccharose).

Das wichtigste Anbaugebiet ist heute die USA. Sage und schreibe 17% der gesamten Anbaufläche wird für Zuckermais verwendet. In Deutschland fällt der Anbau noch sehr bescheiden aus. Die BIOLAND-Gärtnerei Holzmann hier auf unserem Hofgut Letten baut den Zuckermais für Sie an. Die Ernte beginnt im August und endet im Oktober.

Mais ist eine einjährige, einhäusige (jede Pflanze trägt männliche und weibliche Blüten) Pflanze. Die männlichen Blüten befinden sich an der Spitze der Pflanze, die weiblichen sitzen in mehreren, achselständigen Kolben, die mit mehreren Scheidenblättern umhüllt sind. Die weiblichen Blüten bilden einen langen Griffel aus, die sogenannten Maisfasern. Sie fangen die vom Wind herangetragenen Pollen auf. Erst nach ihrer Bestäubung entwickeln sich an den Kolbenachsen die Körner. Sie reifen in 8-16 Längsreihen heran. Obwohl die Pflanze mehrere weibliche Blütenansätze besitzt, bilden sich pro Pflanze jedoch max. nur 2 Kolben voll aus.

Frischer Mais gilt als eines der gehaltvollsten Gemüse. Die Körner enthalten bis zu 72% Wasser und eine ausgewogene Zusammensetzung von Kohlenhydraten, wenig Eiweiß, Fett, Mineralien Kalzium, Kalium, Phosphor, Eisen, und Natrium, Provitamin A und die Vitamine der B-Gruppe sowie Vitamin C. Kombinieren Sie Zuckermais am Besten mit eiweißreichen pflanzlichen oder tierischen Lebensmitteln wie z.B. Bohnen! Gleich nach der Ernte ist der Zuckergehalt am größten, mit zunehmender Lagerdauer wandelt sich der Zucker in Stärke um. Bewahren Sie Zuckermais im Kühlschrank auf. Mais lässt sich aber auch sehr gut einfrieren, sollte vorher jedoch blanchiert werden. Eingefrorene Maiskolben halten sich bis zu einem Jahr, eingefrorene Maiskörner sollten nach 3 Monaten aufgebraucht werden.

Zuckermais kann roh gegessen werden, üblicher jedoch ist es, ihn zu kochen oder zu grillen. Dazu werden die Hüllblätter und Fäden entfernt, die Kolbenspitzen sowie das Kolbenende abgeschnitten. Nun kann man die Kolben ganz weiterverarbeiten oder die Körner mit einem Messer vom Kolben anschneiden.

**Tipp:** Wenn der Zuckermais in leicht gezuckertem Wasser gekocht und erst nach dem Kochen gesalzen wird, bleiben die Körner schön weich und lassen sich leicht vom Kolben abknabbern. Besonders lecker schmeckt Mais leicht gesalzen und mit frischer Butter bestrichen!

### Hähnchen mit Mais-Bohngemüse

2 Maiskolben - 1 küchenfertiges Hähnchen (ca. 1,2 kg) - Salz - Pfeffer - 2 Zwiebeln - ½ l Hühnerbrühe (Instant) - 250 g Stangensellerie - 2 Gläser Weiße Bohnen gekocht LA SELVA - 2 Ei Honig - 2 Ei Sambal Olek - Paprika, edelsüß - 1 Bund Petersilie

Maiskolben abtropfen lassen, in Scheiben schneiden. Hähnchen waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer einreiben, Flügel und Schenkel mit Küchengarn festbinden. In einem, vorher mit kaltem Wasser ausgespülten, Bräter im vor geheizten Backofen (E-Herd: 200 Grad) 15 Minuten braten. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden und mit den Maisrädchen zum Hähnchen geben. Brühe angießen und weitere 30 min garen. Sellerie putzen, waschen und klein schneiden. Bohnen kalt abspülen und abtropfen lassen. Honig, Sambal Olek und Paprika verrühren und das Hähnchen 15 Minuten vor Ende der Bratzeit damit bestreichen. Sellerie und Bohnen zufügen, leicht würzen. Gewaschene Petersilie hacken und über das Gemüse streuen. Zubereitungszeit ca. 1 ½ Stunden.



### Sweetcorn-Puffer (für 4 Personen)

4 Kolben Zuckermais - 2 getrennte Eier (Eigelb leicht, Eiweiß steif schlagen) - 4 Ei Mehl - Salz - Pfeffer - Öl zum Braten

Maiskolben raspeln und zusammen mit Eigelb, Mehl, Salz und Pfeffer mischen. Eiweiß vorsichtig unterheben. In einer schweren Pfanne Öl erhitzen, mit einer Schöpfkelle mehrere Portionen des vorbereiteten Teigs hinein geben und Pfannkuchen unter mehrmaligem Wenden auf beiden Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen und entweder pikant zu Fleisch oder süß mit Honig oder Ahornsirup servieren.

### Zuckermais in der Folie

4 Zuckermais kolben - Butter - Alufolie - 1 Zwiebel - 2 Knoblauchzehen - 1 gelbe Rübe - ¼ Sellerieknolle - 1/8 l Weißwein - Saft von 1/2 Zitrone - Oregano - Thymian - Estragon - Salz - Pfeffer

Maiskolben putzen (Blätter und Haare entfernen), gut abwaschen und trocken tupfen. Ein Stück Alufolie für jeden Maiskolben mit Butter bestreichen und diesen darauf legen. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Gelbe Rübe und Sellerie gut waschen, evtl. schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel in Butter glasig dünsten, das restliche Gemüse kurz mitdünsten. Mit Weißwein und Zitronensaft ablöschen. Dann die gehackten Kräuter hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Gemüsesauce über die Maiskolben gießen, die Alufolie verschließen, die Maiskolben im Backofen ca. 30 Minuten garen und als Vorspeise servieren.

### Überbackene Maisschüssel

1 Zwiebel - 4 Ei Butter oder Ghee - 1 kleinen Sellerie - 1 kg Tomaten - 1 Ei. Tomatenmark BRUNO FISCHER - 6 Tassen Maiskörner (frisch vom Kolben geschnitten) - 1 Ei. Paprika, edelsüß - 1 Tl. Rosenpaprika - etwas Hühner- oder Gemüsebrühe - 150 g Emmentaler

Die Zwiebel würfeln und in 1 Ei Butter oder Ghee glasig braten. Sellerie würfeln und mit 2 Ei. Butter zu der Zwiebel geben und goldgelb braten. Tomaten häuten, ebenfalls würfeln und mit Tomatenmark, Mais und Paprika zugeben. Salzen, Pfeffern, etwas Brühe angießen und in der Form zugedeckt 45 Minuten bei 175° im Ofen garen. 150 g Emmentaler und 1 Ei. Butter in Flöckchen darauf verteilen und weitere 10 Minuten überbacken. Zu Nudeln, Reis oder Kartoffelbrei servieren oder mit frischem Weißbrot anbieten.

### Für Ihre Bestellung in KW 36

<b>Zuckermais</b>	Hofgut Letten/Bioland	1,25€/Stück	....
<b>Trauben blau</b>	Österreich/BioAustria	3,95€/kg	....

Name .....

Kundennummer.....