

# KUNDENBRIEF & REZEPTE KW 42/2008



## 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

**Montag bis Dienstag von 8.00 bis 14.00 Uhr**  
**Mittwoch bis Freitag 8.00 bis 12.00 Uhr**

## Birnen

In unseren mitteleuropäischen Gefilden werden mehr Äpfel als Birnen angebaut. Die Gründe dafür sind unser für die meisten Birnensorten keineswegs optimales Klima, die kurze Genussreifezeit und die verhältnismäßig begrenzte Lagerfähigkeit. Nur etwa jede dritte oder vierte bei uns gekaufte Birne stammt aus Deutschland! Wir liefern Ihnen Birnen vom Bodensee, vom **DEMETER**-Betrieb Schlachtenberger!



Birnen besitzen einen hohen ernährungsphysiologischen Wert. Bemerkenswert ist der verhältnismäßig geringe Gehalt an Fruchtsäuren, der den süßen Geschmack vieler

Birnensorten bedingt. Von den Mineralstoffen verdient Kali wegen seiner entwässernden Wirkung hervorgehoben zu werden. Birnen machen nicht dick, wie gelegentlich zu hören ist, sondern tragen zur Gewichtsabnahme bei. Manchmal im Fruchtfleisch auftretende, sandkorngroße Steinzellen oder ganze Steinzellennester sind meist Zeichen des noch nicht abgeschlossenen Reifeprozesses oder auch eine Sorteneigenschaft, wie z.B. bei „Alexander Lukas“-Birnen. Derzeit liefern wir Ihnen die Sorte „Conference“ Sie sind grün, rau und haben eine stark bestoßene Schale, wie es im Fachjargon heißt. Birnen werden überwiegend roh verzehrt. Sie werden auch zu Konserven, Dörrobst und Säften verarbeitet. Nicht zu vergessen ist das Brennen zu Obstwasser (=Obstbranntwein)!

### Birnengratin

4 weiche Birnen, Saft einer Zitrone, 1l Wasser, 40g Butter, 40g ANTERSDFORFER Weizenvollkornmehl, 1-2Ei. Ahornsirup NATURATA, 4Ei. Freisinger Milch, 150g creme fraîche, 1 Ei, Bourbon-Vanille, 60g Sesam **RAPUNZEL**

Die Birnen achteln, waschen und das Kerngehäuse entfernen. Mit Zitronensaft beträufeln und in kochendem Wasser etwas 2 min blanchieren. Abtropfen lassen und in eine flache, gefettete Form legen. Butter erhitzen, das Weizenvollkornmehl darin kurz andünsten. Ahornsirup, Milch, Creme fraîche, Ei und Vanille einrühren. Sesam ohne Fett kurz anrösten und ebenfalls zugeben. Die Masse auf den Birnen verteilen und im vor geheizten Backofen bei 200°C etwa 20-30 min backen.

Unsere Empfehlung: Servieren Sie das Birnengratin noch warm als Nachtisch!

### Birnen - Haselnuss - Auflauf

800g Birnen, Zitronensaft, 100g Butter, 100g Zucker, 1 Pr. Zimt, 4 Eigelb, 250g gemahlene Haselnüsse, 500g Topfen 20% Fett i.Tr. LEMBACH, 4 Eiweiß, 2Ei. Puderzucker

Die Birnen schälen, vierteln und von den Kerngehäusen befreien, mit Zitronensaft beträufeln. Die Birnen knapp mit Wasser bedecken, aufkochen und zugedeckt ziehen lassen, bis sie bissfest sind. Birnen heraus nehmen und abtropfen lassen. Die Butter mit dem Zucker schaumig schlagen. Den Zimt hinzufügen und die Eidotter nach und nach unterrühren. Die Haselnüsse und den Quark gleichmäßig unterheben. Das Eiweiß mit 1 Ei. Puderzucker sehr steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Eine große flache Auflaufform ausfetten. Die Birnenviertel nebeneinander hineinlegen und gleichmäßig mit der Quarkmasse bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C etwa 30 min backen. Herausnehmen und mit dem restlichen Puderzucker bestreuen.

## Sauerkraut aus Franken in BIOLAND-Qualität

Die Sauerkrautfabrik Rödel in Trogen (zwischen Hof und Plauen) liefert uns das altbewährte Kraut. Den Weißkohl bezieht die Rödel GmbH aus dem fränkischen Raum in zertifizierter Bio-Qualität. Roh verzehrt hat Sauerkraut gerade im Winter eine sehr hohe ernährungsphysiologische Qualität. Das beruht auf der Vergärung durch Milchsäurebakterien. Sauerkraut enthält wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Es gibt zahlreiche Rezepte mit Sauerkraut- probieren Sie einfach mal aus!



### Sauerkraut Grundrezept

750g Sauerkraut RÖDEL, 1Lorbeerblatt, 4 Wacholderbeeren, 1 Apfel, 1 Zwiebel, jeweils etwas Wasser, Apfelessig, Salz, Zucker

Das Sauerkraut und die Gewürze in einen Topf geben. Den Apfel und die Zwiebeln klein schneiden. Wasser, Essig, Salz und Zucker hinzufügen. Alles zusammen ca. 45min kochen.

Dazu schmecken am besten selbst gemachten Kartoffelbrei und Rippchen, Fleischpflanzerl oder frische Blut- und Leberwurst.

### Sauerkrautauflauf

100g durchwachsener Speck, 100g Zwiebeln, 200g gekochtes Kassler, 100g geriebener Gouda, 500g gekochte Kartoffeln, 600g Sauerkraut RÖDEL, 3 Eier, 1/4l Milch, 1/8l Sauerrahm LEMBACH, ½ El. Gehackte Petersilie, ½ El. Schnittlauch, Salz, Pfeffer, 2El. Semmelbrösl, 2El. geriebener Parmesan, 60g Butter

Speck würfeln, ebenfalls die Zwiebeln und den Kassler. Die Speckwürfel in der Pfanne kurz anrösten, Zwiebelwürfel dazugeben, hell anschwitzen und zum Schluss den Kassler dazugeben. Gut mischen und erkalten lassen. Den Gouda unterrühren. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Sauerkraut abtropfen lassen. In eine gefettete Form schichtweise Sauerkraut, Kartoffeln und Speck-Käsemischung einfüllen. Die letzte Schicht sollte Sauerkraut sein. Für den Guß Eier mit Milch, Sauerrahm und Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Auflauf gießen. Die Semmelbrösl mit dem Parmesan mischen und darüber streuen. Den Auflauf auf der unteren Schiene im vor geheizten Backofen bei 200°C 35-40min backen.

### Sauerkraut mit Äpfeln

750g Sauerkraut RÖDEL, 3 Wacholderbeeren, 1 Lorbeerblatt, ½ Brühwürfel WÜRZL, 1 Apfel, Kümmel, etwas Zucker u. Wasser, 4 Scheiben geräucherten Schweinebauch

Das Sauerkraut in einem Sieb waschen. Geben Sie das Kraut mit den Gewürzen in einen Schnellkochtopf. Ebenso die geschälten u. in Stücke geschnittenen Äpfel. Etwas Wasser aufgießen, damit das Kraut nicht anbrennt. Geben Sie die Bauchscheiben kurz vor Ende der Garzeit mit in den Topf. So wird es mit warm und der Geschmack zieht durch`s Kraut.

Dazu können Sie Pellkartoffeln und Nürnberger Bratwürste servieren.

## **Kirchweihkirta im Freilichtmuseum Glentleiten in Großweil**

Sonntag, 19.Oktober 2008

Wir freuen uns auf Ihren Besuch an unserem Stand auf dem Kirtamarkt!

Eine Anfahrtsbeschreibung finden Sie unter [www.glentleiten.de](http://www.glentleiten.de)

### Für Ihre Bestellung in KW 43

<b>Rödels Sauerkraut</b>	Fa. Rödel/BIOLAND	1,35€/500g	....
<b>Rödels Sauerkraut</b>	Fa. Rödel/BIOLAND	2,45€/1kg	....
<b>Birnen</b>	Bodensee/DEMETER	3,95€/kg	....
<b>Pfälzer Federweißer</b>	Breiling/Bioland	3,95€/1l	....
<b>Pfälzer Federweißer</b>	Breiling/Bioland	21,90€/6x1l	....

Name .....

Kundennummer.....