

KUNDENBRIEF & REZEPTE KW 43/2008



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

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

Grünkohl wandert nach Süden

Durch den recht feuchten und kühlen Sommer können wir Ihnen jetzt schon Grünkohl anbieten, ein typisch norddeutsches Gemüse.

Grünkohl ist ein Blattkohl. Die Farbe der Blätter und die Kräuselung sind sortenweise verschieden. Frühe Sorten besitzen meist hellgrüne und fein gekrauste Blätter, spätere Sorten mehr dunkelgrüne bis blaugrüne, anfangs nur wenig gekrauste Blätter, deren Kräuselung im Laufe des Winters noch zunimmt.

Grünkohl ist ein hochwertiges Gemüse. Von allen Kohllarten hat er den höchsten Gehalt an ernährungsphysiologisch besonders wertvollem Eiweiß und Kohlenhydraten. Hoch ist auch sein Gehalt an Mineralstoffen Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium, Natrium und Eisen. Nach Möhren ist Grünkohl der zweitstärkste Lieferant des Provitamins A, der Vitamin-C-Gehalt ist ebenfalls sehr hoch.

Grünkohl schmeckt angenehm würzig, süßlich-herb und am ausgeprägtesten, wenn Frost über die Pflanze gegangen ist. Diese Geschmacksverfeinerung beruht darauf, dass Stärke im Blatt in Zucker umgewandelt wird, der nicht mehr abgeleitet wird. Nach neueren Erkenntnissen sind für die Zunahme des Zuckergehaltes nicht unbedingt Minustemperaturen erforderlich, es genügt

bereits die Einwirkung niedriger Temperaturen über eine längere Zeit. Frost und tiefe Temperaturen wenig über null machen darüber hinaus das Zellgewebe der Blätter locker und damit bekömmlicher, vermindern allerdings leicht den Vitamin-C-Gehalt. Die Angebotszeit reicht von Oktober bis März. Je kälter es ist, desto höher die Nachfrage.

Geschnittener Grünkohl ist im Gemüsefach des Grünkohls bis zu einer Woche haltbar.

Verwendung: Nur wenig bekannt und üblich ist, die rohen Grünkohlblätter fein zu hacken und mit kräftigem Dressing zu einem, allerdings etwas herb schmeckenden Salat zu verarbeiten. Die allgemeine Verwendung des Grünkohls besteht vielmehr darin, ihn gut zu waschen, die harten Stiele heraus zu schneiden, ihn in Salzwasser zu blanchieren, gut auszudrücken, ihn grob oder fein zu hacken, diesen dann zu dünsten oder zu kochen. Es ist falsch, Grünkohl so lange zu kochen, bis aus ihm „Braunkohl“ geworden ist, denn so gehen viele Vitamine verloren. Der so zubereitete Grünkohl wird mit Kartoffeln und Schweinefleisch, Gänsekeulen, Mettklößchen oder deftigen Wurstwaren gegessen. Sehr bekannt ist „Kohl und Pinkel“ im Bremer Raum:

Grünkohl mit Pinkel für 6 Personen

1,5kg Grünkohl, 4l Wasser, 3 Ei. Schmalz, 2 Zwiebeln, 0,5l Fleischbrühe, 1 gr. rohe Kartoffel, 1/4l Milch, Muskat, Pfeffer, Salz, 1kg Grützwurst oder ersatzweise 6 Mettwürste/Schinkenpolnische, Mehlbutter

Kohl von den Rippen abstreifen und in kaltem Wasser waschen. Im Wasser mit Salz 5 min kochen, danach abschrecken. Abtropfen lassen bzw. auspressen, fein schneiden oder durch den Fleischwolf drehen. Schmalz in einem großen Topf erhitzen, die fein gehackten Zwiebeln glasig dünsten, Fleischbrühe aufgießen. Die rohe Kartoffel hinein reiben, die Milch dazugießen. Abschmecken mit Muskat, Pfeffer und Salz, ca. 40min kochen lassen. Zum Schluss die Wurst in Scheiben schneiden und obenauf mit ziehen lassen. Evtl. mit etwas Mehlbutter legieren. Dazu Salzkartoffeln!

Guten Appetit!

Tipp zur Saison:

Apfelsaft schmeckt je nach verwendeten Apfelsorten und Reifegraden unterschiedlich. Diese Veränderung ist normal und auch bei professionellen Saftherstellern, wie z.B. Fa. PERGER in Breitbrunn, möglich.

Mooseuracher Apfelsaft

Auf dem Gut Mosseurach bei Königsdorf stehen direkt hinter dem Schweinestall über hundert Apfelbäume mit duftig würzigen Früchten – im konsequent ökologisch bewirtschafteten Streuobstgarten, mit Gänsen, Enten und Schafen als Untermieter. Die Sortenvielfalt – Boskop, Brettacher, Rheinischer Bohnapfel, Goldparmäne und eine Reihe anderer heimischer und größtenteils historischer Apfelsorten – sorgt Jahr für Jahr für einen ausgewogenen, einzigartigen Geschmack des Mooseuracher Saftes.

Die Bäume wurden geschüttelt und gerüttelt, die Ernte wurde von fleißigen Händen zusammengetragen. Danach ging's zur mobilen Saftpresse des Obst- und Gartenbauvereins Königsdorf. Dort wurden die Früchte zerkleinert und gepresst. Der so gewonnene naturtrübe, unfiltrierte Direktsaft wird kurz mit 78°C schonend pasteurisiert und sofort abgefüllt. Sie erhalten ihn zu 5l oder 10 l im umweltfreundlichen Bag-in-Box - Behältnis. Ein Kanister ist mindestens 1 Jahr haltbar. Geöffnet hält der Mooseuracher Apfelsaft sich mindestens 3 Monate. Das ist ein Vorteil dieser Verpackung, da durch das Abfüllen mit diesem Hahn kein Sauerstoff und keine Keime hinein kommen können.

Grünkohlaufauf

(für 4 Personen)

1,5kg Grünkohl, 250g Zwiebeln, 250g Gelbe Rüben, 250g Kassler, 2 Mettwürste oder Landjäger, 1El. Haferflocken, 500g Pellkartoffeln, 3 Eier, 150g Sahne LEMBACH, 100g ger. Käse, Salz, Pfeffer, Öl, Butter

Grünkohl waschen, blanchieren, abschrecken und hacken. Zwiebeln würfeln, in Öl glasig dünsten. Geraffelte Möhren und Kohl zufügen. Würste in Scheiben, Fleisch in Würfel schneiden und 10 min mit garen.

Haferflocken in einer Pfanne anrösten, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Grünkohl geben. Pellkartoffeln in Scheiben schneiden, damit eine gebutterte Auflaufform auslegen. Darüber den Grünkohl mit dem Fleisch verteilen. Eier mit Sahne und geriebenen Käse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Auflauf geben. Bei 200°C ca. 30min überbacken.

Grünkohleintopf

60g Grünkohl, 500g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, geriebener Käse, 40g Mehl, 300ml Milch, 2 Eier, Muskat, Thymian, Majoran

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebeln fein hacken. Die Grünkohlblätter kurz in Salzwasser blanchieren, gut abtropfen lassen und dann in 2-3cm dicke Streifen schneiden. Eine Gratinform mit etwas Butter einfetten. Abwechselnd Kartoffelscheiben, Grünkohlstreifen, Zwiebeln und den geriebenen Käse in die Form schichten. Mit einer Kartoffelschicht abschließen. Das ganze zugedeckt bei 150-200°C schmoren. Das Mehl. Die Milch und die Eier glatt rühren, die Gewürze hinzufügen. Die Gewürzmischung über das Gemüse gießen und alles noch einmal 10-15min schmoren lassen.



Für Ihre Bestellung in KW 44

Rödels Sauerkraut	Fa. Rödel/BIOLAND	1,35€/500g
Rödels Sauerkraut	Fa. Rödel/BIOLAND	2,45€/1kg
Grünkohl	Hofgut Letten/BIOLAND	3,45€/kg
Apfelsaft 5l	Mooseurach/NATURLAND	10,90€
Apfelsaft 10l	Mooseurach/NATURLAND	19,50€

Name

Kundennummer.....