

KUNDENBRIEF & REZEPTE KW 47/2008



ÖKOKISTE HOFGUT LETTEN

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

Rosmarin - Rosmarino - Romero

Rosmarin wird auch Weihrauchkraut genannt. Er ist ursprünglich im Mittelmeerraum beheimatet, wächst aber auch in unseren Breiten im Kräuterbeet. Bei uns in Oberbayern z.B. an einer geschützten Südseite. Im Winter nur mit etwas Reisig abdecken gegen den Frost. In der Wohnung kann man ihn an einem kühlen hellen Ort (z.B. Schlafzimmer- oder Kellerfenster) aufstellen. Rosmarin kann das ganze Jahr geerntet werden. Die dunkelgrünen Rosmarinnadeln wachsen an holzigen Stielen, die sich auch gut als Spieße für Gemüse verwenden lassen. Das Aroma des Rosmarins überträgt sich beim Braten auf das Gemüse. Zum Schmoren von Fleisch fügt man einen ganzen Rosmarinzweig hinzu, der vor dem Servieren wieder entfernt wird. Er sollte möglichst von Anfang an mitgekocht werden. Verwenden Sie Rosmarin sparsam, das Aroma ist recht intensiv. Rosmarin enthält kampferähnliche Öle und Gerbstoffe, wodurch er leicht bitterwürzig schmeckt. Er harmonisiert sehr gut mit Lammfleisch, Fisch oder Tomaten.

Topinambur Antipasti

(für 4 Personen)

ca. 20 Topinambur, 6 Tomaten, 1 Zitrone, 5 El. Olivenöl „Gialloro“, Salz, Pfeffer, Basilikum

Topinambur-Knollen waschen und mit Schale im heißen Wasser garen lassen, bis sie schön weich sind (ca. 15min). In der Zwischenzeit können Sie die Tomaten waschen und häuten und anschließend in Würfel schneiden. Die Topinamburknollen schälen, würfeln und mit den Tomatenwürfeln zusammen in eine Schüssel geben. Zitronensaft zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Man kann noch typisch italienische Gewürze hinzu geben. Olivenöl unterheben und abkühlen lassen. Das Topinambur Antipasti auf einer flachen Platte oder einem großen Teller verteilen und mit Basilikum garnieren. Reichen Sie dazu frische Ciabatta.

Essbare Sonnenblumen:

Topinambur

Obwohl Topinambur wie Kartoffeln unterirdische Knollen bildet, sind Sie nicht als Ersatz für diese anzusehen. Sie ähneln in der Verwendung eher Schwarzwurzeln oder Blumenkohl. Für jede Art von Verzehr werden die Knollen gewaschen und scharf gebürstet. Die dünne Haut der Knolle kann man, muss man aber nicht entfernen. Sie kann mit gegessen werden und ist gut verdaulich. Das Schälen ist wegen der gekrümmten Form der Knolle recht mühsam. Wer ältere Knollen schälen möchte, der koche sie wie Pellkartoffeln, schreke sie ab und pelle sie. Sehr gern wird Topinambur, fein geschnitzelt, roh zu Salaten oder Rohkostgerichten verarbeitet. Zum Garen werden die Knollen mit wenig Wasser oder Fett im eigenen Saft gedünstet oder gebacken. Nach dem Garen kann man sie auch pürieren, sie schmecken dann fein nussig. Dicke Scheiben oder kleine Knollen werden in Ei und Semmelbrösel gewälzt, oder von Teig umhüllt in Fett ausbacken. In einer hellen Soße, mit Käse und Kräutern, bilden sie eine delikate Beilage.

Topinambur Obstsalat

ca. 6 Topinambur, 2 Bananen, 2 Äpfel, 2 Birnen, ½ Ananas gewürfelt, 5 El. Naturjoghurt LEMBACH, 1El. Geröstete Haselnüsse, 1El. Zitronensaft, 1TI. Honig

Topinambur abwaschen, nicht schälen und nicht kochen! Äpfel schälen und zusammen mit dem Topinambur in eine Schüssel raspeln. Banane und Birnen in kleine Stücke schneiden und mit den Ananasstücken in die Schüssel geben. Alles mit Zitronensaft beträufeln, den Joghurt mit dem Honig mischen. Honig zum Süßen zugeben und mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen.

Auberginen mit Tomaten und Rosmarin

600g Auberginen, Salz, 500g Tomaten, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4EI. Mehl, 1/8l Olivenöl „Gialloro“, 1EI. Rosmarin, Pfeffer frisch gemahlen, 1EI. Aceto balsamico bianco BYODO

Auberginen mit Tomatensauce kann man als vegetarisches Hauptgericht mit Reis oder Polenta servieren, oder als Beilage zu Fleisch und Geflügel. Auberginen waschen, trocken reiben und den Stielansatz entfernen. Auberginen der Länge nach in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Auberginenscheiben nebeneinander auf ein Brett legen, salzen und ca. 30 min ziehen lassen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und die Haut abziehen, dann in kleine Würfel schneiden. Auberginen mit Küchenpapier trocken tupfen und in Mehl wenden. In einer beschichteten Pfanne Olivenöl erhitzen, die Auberginen portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten. Dann auf einem Rost abtropfen lassen und derweil warm stellen. Zwiebeln, Knoblauch und fein gehackten Rosmarin im Bratenfett leicht anbraten. Tomatenwürfel zufügen und kurz mit schmoren. Tomatensauce mit Pfeffer, Salz und weißem Balsamessig würzen. Auberginen mit Tomatensauce auf vorgewärmten Tellern anrichten und nach Belieben Reis, Polenta oder Fleisch und Geflügel dazu servieren.

Dazu empfehlen wir Ihnen **Pinot Grigio Veneto bianco IGT** von der Villa Theresa.



Topinambur - Zwiebel-Suppe

1kg Topinambur, 4 große Zwiebeln, 1/2l Milch ZIERER, 150ml Wasser, 1 Schlagsahne LEMBACH, Salz, Pfeffer, etwas Mehl

Topinambur schälen und in Scheiben schneiden, Zwiebeln ebenfalls schälen und in dünne Scheiben schneiden.

In einem großen Topf die Zwiebeln anschwitzen. Topinambur, Wasser und die Milch zugeben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und kochen lassen. Nach 20 min das Ganze mit Mixer pürieren und mit etwas Mehl und Milch legieren. Kräftig rühren und kurz aufkochen lassen, dann Herd auf niedrigste Stufe schalten. Sahne und Ei verquirlen und der nicht mehr kochenden Suppe zugeben. Suppe abschmecken, nach belieben Suppenkräuter hinzugeben.

Topinambur-Gratin

500g Kartoffeln, 1 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1/8l Weißwein, 1/8l Saure Sahne LEMBACH, Butter, Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika, Garam Masala LEBENSBAUM, Ingwer, Reibekäse aus Österreich

Die Topinamburknollen gut waschen, in Wasserdampf ca. 15min garen, etwas abkühlen lassen und schälen. Dann in dünne Scheiben schneiden und in eine gefettete Auflaufform geben. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in etwas Butter andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen, die saure Sahne hinzufügen und mit den Gewürzen pikant abschmecken. Diese Sauce über die Topinamburscheiben verteilen. Zum Schluss den geriebenen Käse darüber streuen. Im Backofen ca. 15min bei 200°C überbacken. Dazu Reis und einen frischen, knackigen Salat servieren.

Für Ihre Bestellung in KW 48

advent1128	Schoko - Adventskalender	ROSENGARTEN	3,30€
advent11281	Tee - Adventskalender	SONNENTOR	3,95€
	Rosmarin im Topf	Bayern/BIOLAND	2,75€	
	Schwarzer Rettich	Bayern/BIOLAND	1,95€
	Topinambur	Bayern/BIOLAND	2,95€

Name

Kundennummer.....

Name

Kundennummer.....