

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

wir hoffen, dass Sie die Feiertage gut verbracht haben und wohlbehalten in das neue Jahr gestartet sind. Wir möchten uns nochmal für Ihr Vertrauen in uns bedanken und haben uns viel vorgenommen für das kommende Jahr - Sie dürfen gespannt sein ...

AMPERHOF



Wochenblatt 1/2024

Bitte denken Sie bei den frostigen Temperaturen daran, Ihre Kiste schnellstmöglich in die Wohnung zu stellen oder am Abstellort einen Kälteschutz bereit zu halten. Ihr Obst und Gemüse wird es Ihnen danken.

## Zeit für einen Vitaminschub ...



Nach dem Stress der Vorweihnachtszeit, freut sich unser Körper auf ein paar gesunde und tolle Vitamine. Wir haben saftige Orangen, Clementinen, Grapefruits, Kumquats, Limetten, erfrischende Zitronen und noch mehr „Vitamingrößen“. Haben Sie schon mal einen Obstsalat mit gerösteten Walnüssen (die vielleicht von der Weihnachtsbäckerei übrig geblieben sind) zum Frühstück gemacht? Je nach Vorliebe ein paar Sultaninen dazu oder eine Banane für die Süße und schon können Sie leicht und vitaminreich in den Tag starten. Für den „Knuspereffekt“ sorgen ein paar geröstete Haferflocken oder Cornflakes als Topping. Oder gönnen Sie sich einen frisch ausgepressten Saft aus leckeren Saftorangen und Sweeties!

## Käse und Wein des Monats Januar

- Allgäuer Rosenblüte** ca. 180g Stück Schnittkäse 52% F.i.T., pasteurisiert, mLab € 19,90/kg  
*Ein blumiger, feinwürziger, aromatischer Schnittkäse aus reiner Heumilch, mit einer feinen Rosenblütenmischung affinert.*
- Gouda Season Winter** ca. 180g Stück Schnittkäse 50% F.i.T. pasteurisiert, mLab € 19,90/kg  
*Ein pikant-fruchtiger, cremiger Gouda, verfeinert mit Cranberry, spanischem Pfeffer, Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel, Zimt.*
- Baldauf Pfefferduo** ca. 180g Stück Schnittkäse 50% Fett i.T. pasteurisiert, KLab € 18,90/kg  
*Doppelter Pfeffergenuss mit feinstem Käsearoma. Grüner Urwald-Pfeffer und ganze, rosa Pfefferkörner treffen sich im Käseteig.*
- Gouda Vintage Schwarz** ca. 180g Stück Hartkäse 50% F. i.T. , mLab € 24,90/kg  
*Ein feiner 12 Monate rindengereifter Käse.*
- Gorgonzola DOP** ca. 150g Stück Weichkäse 50/48% F. i.T. , pasteurisiert, KLab € 24,90/kg  
*Dieser klassische Weichkäse mit delikatem Blauschimmel besticht durch seine weiche und cremige Textur.*

## Interessantes zum Vormerken ...

### Einfache Gerichte zum Basenfasten

am Mittwoch, 17. Januar 24 18 - 21 Uhr

Kochkurs mit vielen Hintergrundinformationen rund um die gesunde Ernährung und Lebensmittelkunde. Die traditionelle Fastenzeit bietet sich wunderbar dazu an, es mit Basenfasten mal zu probieren. Basenfasten ist kein wirklicher Verzicht: es bedeutet Essen, satt werden und genießen und es ist im Alltag sehr leicht umsetzbar. Erfahren Sie viel Interessantes von den ganzheitlichen Ernährungsberaterinnen Christine Weiß und Irene Kinzelmann Mehr Info: [www.amperhof.de/Entdecken/Termine](http://www.amperhof.de/Entdecken/Termine)

AMPERHOF ÖKOKISTE 100% BIO – FRISCH VOM FELD IN DIE KÜCHE

Kundentelefon 08142 40879 | [amperhof.de](http://amperhof.de)

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriesstr. 9 | 85232 Bergkirchen | DE ÖKO 006 | Fax 08142 18854 | [info@amperhof.de](mailto:info@amperhof.de)



## Zutaten:

700g Süßkartoffeln, 2 Zwiebeln, 120ml Olivenöl, 750g Tomaten, 1,5 l Gemüsebrühe, 80g rote Linsen, 80g Mandelblättchen, 3 Knoblauchzehen, 1/2 Stangensellerie oder 1 Gelbe Rübe, Kresse o. Petersilie

## Süßkartoffelsuppe

Süßkartoffeln schälen, Zwiebeln schälen, Stangensellerie oder Möhre putzen, alles in Stücke schneiden und auf ein Backblech legen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 40 Minuten backen. Tomaten vierteln und auf einem 2. Backblech verteilen und mit dem restlichen Öl beträufeln. 25 Minuten backen, abkühlen lassen und häuten.

Das gebackene Gemüse, die Tomaten und die Linsen mit der Brühe in einen Topf geben und zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze ca. 15-20 Minuten köcheln, bis die Linsen gar sind. Pürieren. Die Mandelblättchen mit den gehackten Knoblauchzehen in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis sie duften. Nach dem Abkühlen klein hacken und mit der Kresse bzw. gehackten Petersilie auf der Suppe anrichten.

## Zutaten:

je 1/4 Weiß-, Blaukraut, 1/4 Chinakohl, 1 Tasse Datteln, 3 saure Äpfel, Zitronen-Saft, 1 TL Kümmel, 1 Gelbe Rübe, für die Vinaigrette: 4 EL Olivenöl, 2 EL Apfelesig, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer

## Krautsalat

Das Kraut hobeln. Den Chinakohl in feine Streifen schneiden. Die Datteln halbieren, entkernen, ebenso die Äpfel entkernen und in kleine Stücke schneiden und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln, damit sie nicht braun werden.

Alles mit dem Kraut mischen, die gelbe Rübe putzen und dazuraspeln. Kümmel darunterheben. Eine Vinaigrette aus Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer rühren und unter den Krautsalat mischen. Etwas ziehen lassen.

## Zutaten:

1-2 Fenchelknollen, 200g Champignons, 1 Apfel, 1 Clementine für das Dressing: 1 EL Kürbiskernöl, 4 EL Zitronensaft, 8 EL Wasser, 1/2 TL Zitronenschale, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Sonnenblumenöl, 1 TL Balsamico-Essig, 1 Prise Salz, Pfeffer, Petersilie

## Fenchel-Champignonsalat

Kürbiskernöl mit Zitronensaft und Wasser verrühren. Zitronenschale, gepressten Knoblauch, Öl und Essig dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kleingehackte Petersilie dazugeben.

Fenchel vom Strunk befreien, längs halbieren und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Pilze putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Apfel achteln, vom Kerngehäuse befreien und in ganz feine Scheibchen schneiden.

Clementine schälen und in Schnitze teilen.

Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermischen.

## Zutaten:

1 Chinakohl, 2 Schalotten oder 1 rote Zwiebel, 400g Bandnudeln, Salz, Kümmel, 2 EL Butter, 200g Sauerrahm, Paprikapulver (edelsüß und scharf), 150g Feta, 1 Bd Schnittlauch o. Petersilie

## Penne mit Chinakohl und Feta

Den Chinakohl vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

In einer Pfanne ohne Fett etwas Kümmel bei mittlerer Hitze anrösten, dann im Mörser leicht zerdrücken, damit das Aroma richtig entweichen kann. Butter in einem Topf zerlassen, den Chinakohl mit Zwiebeln und Kümmel darin andünsten, etwas ziehen lassen und salzen. Sauerrahm und süßes und scharfes Paprikapulver darübergerben und evtl. nochmal nachsalzen. Die abgegossenen Nudeln darunterheben. Feta zerkrümeln und mit geschnittenem Schnittlauch über die auf Tellern angerichteten Nudeln geben.

## Zutaten:

2 Paprika, 2 säuerliche Äpfel, 2 EL Zucker, 80ml Apfelsaft, 100ml Sahne, 1 Stück geriebener Ingwer, Salz, Pfeffer, Zimt, Muskat

## Gemüse ....mal etwas anders: Apfel-Gemüse

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Spalten schneiden. Paprika halbieren, Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Den Zucker in eine Pfanne geben und karamellisieren lassen, mit Apfelsaft ablöschen und die Apfelspalten und die Paprikastreifen dazugeben. Deckel aufsetzen und ca. 10 Minuten schmoren lassen.

Danach das Gemüse mit Sahne verfeinern und mit den Gewürzen abschmecken.

Schmeckt lecker zu Reis und Hähnchenfleisch.