

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

bitte geben Sie dem Fahrer bei Gelegenheit die Iso-boxen aus der Weihnachtsaktion wieder mit zurück, damit für die nächsten anstehenden Fleisch- und Fisch-Aktionen die Kühlung bei der Lieferung zu Ihnen gewährleistet ist. Danke



Auf ein Neues !



Das neue Jahr hat begonnen und sicher haben Sie schon mal vom **Veganuary** gehört ...

Veganuary ist eine internationale Organisation, die Menschen weltweit dazu ermutigt, im Januar sowie den Rest des Jahres eine rein pflanzliche Ernährung auszuprobieren. Gründe, sich für eine vegane Ernährung zu entscheiden, gibt es genug - das können Sie auch im Blog auf unserer Webseite nachlesen.

In unserem Shop finden Sie in der Themenrubrik unter „Vegan leben“ eine große Produktvielfalt, die es Ihnen leichter machen soll, auszuprobieren wie es ist sich pflanzlich zu ernähren. Vielleicht finden Sie Geschmack und Gefallen daran, ganz bewusst an einigen Tagen (oder auch gänzlich) auf Fleisch- und Wurstkonsum zu verzichten und so auf Ihre Weise einen kleinen Beitrag für unsere Umwelt zu leisten.

Es ist unumstritten, dass eine vegane Ernährung eine der effektivsten Maßnahmen ist, die Umwelt zu schützen, Tierleid zu vermeiden, den Klimawandel aufzuhalten und die Gesundheit von Millionen Menschen zu verbessern.



Ein paar der unendlichen Möglichkeiten, „nicht tierischen“ Genuss in Ihrer Küche zu erleben: Drinks alternativ zur Milch, wie bspw. OHNE MUHHH. Eine Bolognese aus Sonnenblumenhack oder Tomaten passt wunderbar zu jeder Sorte Pasta oder Lasagne. Vegane Knuspernuggets erfreuen nicht nur Kinderherzen ...

Und für süße Schleckmäuler gibt's eine Schlagcreme auf Mandelbasis, die sich herrlich aufschlagen lässt ... Dann heißt's einfach probieren!

Dürfen wir vorstellen ...



Neues Jahr, neue Rezepte, neuer Blog mit Melina Will

Melina Will ist Ernährungsberaterin und Kundin der Amperhof Ökokiste. Sie verblüfft uns mit ihren unkomplizierten und alltagstauglichen Rezepten, die rein pflanzlich sind.

Wer Melinas Rezepte kennt, weiß, dass die rein pflanzliche Ernährung mehr als ein Trend und keinesfalls Verzicht oder Ersatz bedeutet.

2024 lässt sie uns an ihrem Fachwissen über Ernährung, ihrer lang-

jährigen Erfahrung und ihrem Weg zum intuitivem Essen teilhaben. Lesen Sie ein bisschen über ihre spannende Geschichte und vielleicht haben Sie ja Lust gleich eines ihrer Rezepte nachzukochen - auf der Rezeptseite dieses Kundenbriefs finden Sie die Anleitung dazu ...

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

Kundentelefon 08142 40879 | amperhof.de

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriedstr. 9 | 85232 Bergkirchen | DE ÖKO 006 | Fax 08142 18854 | info@amperhof.de



Zutaten:

450g Knollensellerie, 200g Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen, 20 Salbeiblätter, 50g getr. Tomaten in Öl, 4 EL Olivenöl, 200ml Gemüsebrühe, 100g Sahne, 500g Spaghetti, Salz, 50g Parmesan, schw. Pfeffer, 1Msp Muskat

Zutaten:

150 g Joghurt, 2 EL Senf, 1 Msp Meersalz, 1 TL Zitronensaft, 400g Salatgurke, ½ Bd Petersilie, 1 Tomate, 100g Champignons



Zutaten:

400g Rote Bete, 1 Apfel, 1 große Möhre, 3 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 1-2 EL Ahornsirup, Salz, Pfeffer, Petersilie

Spaghetti mit Sellerie Soße

Sellerie schälen und klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Salbeiblätter und getrocknete Tomaten in 2mm breite Streifen schneiden. Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Salbei darin kurz dunkelgrün braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. In dem Salbeiöl Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch ca. 5 Minuten anbraten. Mit Brühe und Sahne ablöschen, Tomaten dazugeben und nach kurzem Aufkochen im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Inzwischen Nudeln nach Anweisung kochen und den Parmesan reiben.

Nudeln abgießen und mit der Selleriesoße mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Mit Parmesan und Salbeistreifen bestreut servieren.

aus köstlich vegetarisch 5/2015

Gurkensalat mit Champignons

Für die Senfsoße Joghurt, Senf, Salz und Zitronensaft gründlich verrühren. Salatgurke waschen und auf der Aufschnittmaschine oder mit einem scharfen Messer der Länge nach in 3 mm dicke Streifen schneiden. Die 4 größten Streifen beiseite legen. Die restlichen Gurkenstreifen in feine Streifen schneiden, unter die Sauce heben. Petersilie waschen, trockentupfen und etwas zum Garnieren beiseite legen, übrige Petersilie fein hacken. Tomate waschen, vom Stielansatz befreien und klein würfeln. Die Champignons mit einem Tuch abreiben, die Stielenden abschneiden. Pilze in dünne Scheiben hobeln. Pilze, die Hälfte der Tomatenwürfel und die gehackte Petersilie unter den Salat mischen, abschmecken. Die großen, beiseite gelegten Gurkenstreifen zu Ringen zusammenstecken und in die Mitte von Salattellern setzen. Den Salat in die Ringe füllen. Die übrigen Tomatenwürfel über dem Gurkensalat verteilen und mit ein paar Petersilienblättchen garnieren.

Pasta mit Linsenbolognese - vegan - für 2 Personen

zubereitet von Amperhof Ökokisten-Kundin Melina Will von Gewusst Vegan

Zwiebel schälen, Karotten sowie Zucchini waschen und die Enden entfernen. Das Gemüse kleinschneiden oder zerhexeln. In einer mit Öl benetzten Pfanne kurz scharf anbraten. Tomatenmark hinzugeben, die Hitze reduzieren und weitere 2 Minuten anbraten. Rote Linsen waschen und hinzugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze ca. 10-15 Minuten köcheln lassen.

Passata, Salz und Pfeffer (sowie ggf. Oregano) hinzugeben und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Vollkornnudeln wie gewohnt kochen.

Pasta in einem tiefen Teller mit Linsenbolognese anrichten und nach Belieben mit Hefeflocken, frischen Kräutern oder pflanzlicher Parmesanalternative toppen.

Tipp:

Je länger die Linsenbolognese köchelt, umso sämiger wird sie. Zusätzlich können nach dem Hinzugießen der Passata 1-2 Eßlöffel pflanzliche Kochcreme (zum Verfeinern) hinzugegeben werden.

Rote Bete - erfrischender, veganer Rohkostsalat

Die rote Bete waschen, evtl. schälen und grob raspeln. (am besten mit Handschuhen) Den Apfel und die Möhre ebenfalls waschen und raspeln. Alles in einer Salatschüssel vermengen und mit 2 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl und etwas Ahornsirup vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss mit gehackter Petersilie garnieren.