

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

damit auch unsere gefiederten Freunde gut genährt durch den Winter kommen, haben wir eine klassische Bio-Futtermischung im 500g Pack: **Vogelglück**. Die Sonnenblumenkerne-Körner-Nuss-Mischung aus einheimischen Bio-Zutaten bringt ihre Gartenvögel gut über den Winter.

AMPERHOF



Kundenbrief 3/2024

## Moro und Tarocco, die „Sonne Siziliens“ im Glas



Holen Sie sich ein bisschen „italienische Sonne“ in Ihre Küche ... **Moro** sind sogenannte Vollblutorangen, d.h. sie haben sowohl ein rotes Fruchtfleisch als auch eine rot gefärbte Schale (Aufgrund der Wetterlage ist die Ausfärbung nicht so intensiv, was dem Geschmack allerdings keinen Abbruch tut). Sie wachsen hauptsächlich an den Hängen des Vulkans Ätna. Sie sind reich an Vitamin C, wirken antioxidativ, besitzen eine milde Säure und schmecken intensiv fruchtig, ein kleines bisschen bitter. Beim **Entsaften** sind sie **sehr ergiebig**.

**Tarocco Halbblut-Saftorangen** zeichnen sich durch außergewöhnlich zartes, saftiges Fruchtfleisch und einem intensiven und ausgewogenen Geschmack aus. In ihrer Schale steckt ein hoher Anteil an ätherischen Ölen. Da steht einem leckeren Glas Orangensaft doch nichts mehr im Weg oder?

## Neues in unserem Kühlregal

**TOFU - aus regionalen Sojabohnen** - Vom Erzeuger direkt zum Hersteller des Bio-Tofus. Bei **GESGU** wird in schonender, handwerklicher Produktion daraus Tofu von bester Qualität und angenehmer bissfester Textur hergestellt. „Tofu, der schmeckt ....“ Bei uns finden Sie die Sorten „**natur**“, „**geräuchert**“ und „**mit Spinat und Knoblauch**“ im Frische-Sortiment.



Tofu natur ist der pure Tofugenuss - nur beste bayerische Sojabohne, Steinsalz und Nigari.



Aus Naturtofu wird durch das schonende Räucherverfahren mit echtem Buchenholzrauch ein sehr feiner Tofu.



Naturtofu, der mit Spinat und Knoblauch verfeinert wird.

*Alle Tofuvarianten sind verzehrfertig, können kalt oder warm gegessen werden.*

## Demos - wo stehn wir?

Als Ökokiste stärken wir die kleinbäuerliche Landwirtschaft und unseren Ursprung hat der Amperhof auch in eben dieser. Es gibt viele Themen, die auf den Tisch müssen. Allen voran gestellt sollte die Wertschätzung für die Arbeit der Bauern werden. **Die regionale Landwirtschaft ist unsere Lebensgrundlage**. Wir Ökokisten versuchen seit Beginn auf diese Wertschätzung aufmerksam zu machen (z.B. auch im Rahmen der TUT GUT! - Aktion). Wir zahlen faire Preise, unterstützen faire Arbeitsbedingungen, setzen auf langfristige Partnerschaften und arbeiten an einer nachhaltigen, enkeltauglichen Zukunft. Wir stehen für mehr Wertschätzung regionaler Bio-Lebensmittel und für faire Verbraucher-Preise, von denen auch die Erzeuger leben können. Zusammen mit unserem Verband Ökokiste. e.V. unterstützen wir in diesem Zusammenhang z.B. die Demo "**Wir haben es satt**", die am 20.1. in Berlin statt findet. Seit 2011 geht es hier auch um eine nachhaltige, enkeltaugliche Landwirtschaft und gutes Essen...



## Zutaten:

500g Fenchel, 2 EL Butter, 1 Glas Weißwein, 1 Zwiebel, 1 Dose Kokosmilch, 100g Erdnüsse, Kurkuma, Salz, Pfeffer, etw. Dinkelmehl

## Fenchel in Kokossoße (für 2 Personen)

Den Fenchel waschen, vom Strunk befreien und in Scheiben schneiden, in Butter anbraten. Mit etwas Weißwein aufgießen und 10 Minuten dünsten. In der Zwischenzeit die Zwiebel fein würfeln. Die Fenchelscheiben aus der Pfanne nehmen, warm stellen und die Zwiebeln anbraten. Mit Dinkelmehl leicht bestäuben, leicht rösten und mit Kokosmilch auffüllen. Die Erdnüsse im Mixer fein hacken und in die Soße rühren.

Dazu passt: Basmatireis

## Zutaten:

250g Zwiebeln, 300g Zucchini, 2 EL Sonnenblumenöl, ca 1l Wasser, 2 EL gekörnte Gemüsebrühe, 100g Vollkorn-Hörnchennudeln, 1 große Hdvoll frische Kräuter, Salz

## Zucchini-Suppe mit Zwiebeln

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel und Zucchinischeiben darin in etwa 1 Minute glasig dünsten. Das Wasser, die Gemüsebrühe und die Nudeln hinzufügen.

Die Suppe einmal aufkochen lassen, dann bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten garen. Die Kräuter waschen und fein hacken.

Die Suppe salzen, die Kräuter unterrühren.

## Zutaten:

250g Penne, ca. 450g Broccoli, 250 ml Gemüsebrühe, 150 ml Sahne, 1 Zwiebel, 30g Rosinen, 2 TL Curry, 20g Butter, 100ml Apfelsaft

## Broccoli mit Curry-Rosinen-Sauce

Broccoli putzen und in Röschen teilen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Rosinen in Apfelsaft kochen bis die Flüssigkeit verdampft ist. Penne in reichlich Salzwasser bissfest garen. In den letzten 5 Minuten den Broccoli mitgaren.

In der Zwischenzeit die Butter zerlassen. Die Zwiebel zugeben und glasig dünsten. Curry zugeben und sofort mit der Gemüsebrühe ablöschen. Sahne zugeben und die Sauce ca. 5 Minuten einköcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer scharf abschmecken. Die Rosinen in die Sauce geben und zum Schluß mit den Nudeln und dem Broccoli mischen.

*nach einer Idee von der greenbag küche*

## Zutaten:

200g Rohrohrzucker, 1 P. Vanillezucker, 200g weiche Butter, 4 Eier, 100g Dinkelmehl, 2 TL Backpulver, 100g gemahlene Mandeln, 2 Orangen, 1 Zitrone, 50ml Orangensaft, Sahne und Orangensaft zum Dekorieren

## Saftiger Orangen-Mandel-Kuchen mit Sirup

Backofen auf 180° vorheizen. Für den Teig 150g Zucker, Vanillezucker und Butter schaumig rühren. Eier trennen und die Eigelbe dazugeben. Mehl mit Backpulver und Mandeln vermischen und unter die Schaumcreme rühren.

Die Eiweiße steif schlagen und unterziehen. Springform mit Backpapier auslegen, den Rand einfetten und den Teig einfüllen. Ca. 35-40 Minuten goldbraun backen.

Inzwischen 1 Orange heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Beide Orangen auspressen. Zitrone ebenfalls auspressen. 50ml Orangensaft mit Schalenabrieb und übrigem Zucker in einem Topf unter Rühren solange köcheln, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Sirup durch ein Sieb gießen und abkühlen.

Kuchen aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten in der Form auskühlen lassen. Übrigen Orangensaft mit Zitronensaft mischen und durch ein Sieb gießen und auffangen. Mit Zahnstocher Löcher in den Teig stechen und den Saft vorsichtig über den Kuchen verteilen bis der gesamte Saft aufgesogen ist. Abgekühlten Kuchen aus der Form nehmen mit dem Sirup und nach Wunsch mit Schlagsahne und Orangenscheiben servieren.

*aus köstlich vegetarisch 1/14*

## Zutaten:

1 l Apfelsaft, 4 halbe Zimtstangen, 8 Scheiben frischer Ingwer

## Seelenwärmer für kalte Tage

Die Menge für 4 Gläser Apfelsaft - am besten naturtrüb - in einen Topf füllen, die Zimtstangen dazugeben, ebenfalls 8 Scheiben frischen Ingwer dazu und alles erhitzen.

Ein bisschen ziehen lassen und auf die Gläser verteilen.

Schmeckt super nach einem Spaziergang in der kalten Winterluft ...