

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
„same procedure as every year“ - damit wir für
die kommende Fleischaktion gewappnet sind,
bitten wir Sie, Ihre Isoboxen von der Weihnachts-
aktion zeitnah Ihrem Fahrer mitzugeben. Danke.

AMPERHOF



Kundenbrief 3/2026

Käse und Wein des Monats Januar

Der Kärntner ca. 180g Stück

Hartkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
4 Monate gereift, ist dieser aromatisch
würzige Bergkäse ein Geschmackserleb-
nis aus dem Kärntnerland.
Die Rinde des Kärntners ist essbar.



€ 23,90/kg

Wiggensbacher Weinkäse ca. 180g Stück

Schnittkäse 55% F.i.T., pasteurisiert, KLab
Aromatischer Käse, traditionell aus
Allgäuer Heumilch gekäst.
Die Rinde ist nicht essbar.



€ 23,90/kg

Gouda Winter ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Pikant-fruchtiger cremiger Schnittkäse
aus den Niederlanden, verfeinert mit Cran-
berry, Cayennepfeffer, Zwiebel, Knoblauch,
Kreuzkümmel und einem Hauch Zimt.
Eine winterliche, gelungene Komposition.



€ 23,90/kg

Allgäuer Rosenblüte ca. 180g Stück

Schnittkäse 52% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Ein feinwürziger, aromatischer Schnitt-
käse aus Heumilch. Mit einer feinen Ro-
senblütenmischung affiniert.



€ 23,90/kg

Brie Blanc ca. 180g Stück

Weichkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Cremig-zart, umgeben von einer gleich-
mäßigen Edelpilzrinde überzeugt der
Brie durch seinen süßen, an Butter erin-
nernden Geschmack.



€ 20,90/kg

Angebote im Januar

Aus unserem Standardsortiment bieten wir Ihnen
einige Produkte zum **ANGEBOTS-PREIS** an:

Skyr natur, Skyr Vanille je 400g
Becher, 0,2% Fett, von Andechser

€ 2,49 statt € 2,79

Back-Camembert 100g Stück
von ÖMA, paniert und vorgebacken -
innen cremig, außen knusprig

€ 3,39 statt € 3,69

Delicette Ofenkäse 300g Stück
von ÖMA, schnell und einfach zubereitet

€ 7,79 statt € 8,19

Krunchy Low Sugar von Barnhouse, je 375g

Very Berry € 4,99 statt € 5,39
oder **Crazy Nuts** € 4,79 statt € 5,09

Auf's Brot Avocado 140g
von Allos, mit 20% Avocado und Rapsöl

€ 2,69 statt € 2,99

Quinoa Taler 195g von Soto
mit feinem Gemüse und So-blumenkernen

€ 3,39 statt € 3,69

Falafel traditionell 200g von Soto
mit Kichererbsen und orientalischen Gewürzen

€ 3,39 statt € 3,69

Gut zu wissen ...

Schimmel? NEIN!

Bei manchen Äpfeln haben Sie viel-
leicht so eine Art „Spinnennetz“ am
Stiel entdeckt. Das ist das Werk der
Pfennigminiermotte, eines Falters,
der seine Eier an der Unterseite der
Blätter des Apfelbaumes ablegt. Die jungen Raupen
spinnen sich zur Verpuppung in einem Gespinst ein,
das ist das, was Sie am Apfelstiel sehen können - eine
rein äußerliche Angelegenheit! Also ganz einfach ab-
wischen und den knackigen Apfel genießen...



Zutaten:

500g Knollensellerie, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 100g Walnüsse, 100g Lauch, 6-8 EL Bratöl, (Olive), 50g Zwiebel, 250ml Hafermilch, $\frac{1}{2}$ TL Chiliflocken, 150g feine Haferflocken, 2 EL Buchweizenmehl, 2-3 EL Kartoffelstärke

Karottensalat:

4 Karotten (Urmöhre), 2 säuerliche Äpfel, $\frac{1}{2}$ Zitrone, 100ml Hafersahne, Salz, Pfeffer

Zur Verfügung gestellt von der Höhenberger Biokiste

Sellerie-Walnuss-Bratlinge mit Karottensalat

Knollensellerie gut schälen und fein raspeln (am besten mit der Küchenmaschine).

Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und ca. 1 TL Zitronenschale abreiben. Den Saft einer Hälfte auspressen und zum geriebenen Sellerie geben, so verfärbt er sich nicht braun. Walnüsse fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze so lange anrösten, bis sie zu duften beginnen. Ca. 1 EL Walnussmehl auf die Seite stellen, dies wird zum Bestreuen des Karottensalats benötigt.

Lauch der Länge nach halbieren, gründlich waschen und in sehr dünne Streifen schneiden. In der Pfanne 2 EL Bratöl erhitzen und Lauchstreifen darin für ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze dünsten. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Sellerie mit Walnüssen, Lauch und Zwiebeln gut vermischen, Hafermilch unterrühren. Chiliflocken, Haferflocken, Buchweizenmehl und Kartoffelstärke untermengen, so dass der Teig nicht zu weich ist; evtl. noch etwas Stärke nachgeben. Zitronenschale untermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bratlingeteig mindestens 45 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit Karotten waschen, schälen und fein reiben. Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Saft der zweiten Zitronenhälfte auspressen. Karotten und Äpfel gut mischen. Zitronensaft untermengen und Sahne zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit den auf die Seite gestellten gehackten Walnüssen garnieren.

Mit feuchten Händen Bratlinge formen und in Bratöl von beiden Seiten ca. 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Tipp: Bratlinge schmecken sowohl heiß als auch kalt sehr gut. Bratlingeteig kann sehr gut schon am Vortag vorbereitet werden.



Zutaten:

1 Weißkraut, 100g rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer, 400g Karotten, 1 Chili, 3 EL Bratöl, 1 Dose Kokosmilch (400ml), Salz, 3 TL Sesamöl, 80g Erdnüsse gesalzen, Koriander oder Petersilie

Asia Pfanne mit Weißkraut

Das Weißkraut putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Karotten auch in feine Streifen schneiden.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen, Kraut und Karotten dazugeben und ca. 10 Minuten unter Rühren anbraten. Kokosmilch angießen und bei kleiner Hitze ca. 5-10 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz und Sesamöl abschmecken.

Die Krautpfanne auf Teller verteilen und anrichten. Mit kleingehackten Erdnüssen und gehacktem Koriander oder Petersilie garniert servieren.

Chicorée Carbonara

Den Schinken in Würfel schneiden. Den Käse reiben und mit Eigelb, Crème fraîche, Milch und Pfeffer verrühren. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Chicorée putzen, den Keil herausschneiden und längs in Scheiben schneiden. Den Chicorée mit den Zwiebelwürfeln in Olivenöl andünsten.

Die Spaghetti abgießen und ca. 2-3 EL Nudelwasser auffangen, mit den Nudeln zum Gemüse geben. Eier-Käse-Mischung und Schinkenwürfel untermischen und in der Pfanne kurz andicken lassen. Nicht kochen! Mit Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

nach Brigitte 21/2004