

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

### Unser regionaler Weinhandlert empfiehlt:

#### Merlot Giol I.G.T. 1 l Flasche

Dieser trockene Rotwein ist fruchtig und  
 harmonisch im Geschmack. Trocken, säu-  
 rearm, mit wenig Tanninen.

#### Chardonnay Giol 1 l Flasche

Dieser trockene, leichte und elegante  
 Weißwein erinnert im Duft an Äpfel und  
 Hyazinthen. Er ist frisch und harmonisch  
 im Geschmack.

#### Pinot Grigio Giol 1 l Flasche

Ein Weißwein mit frischem, fruchtigem  
 und charakteristischem Bouquet.  
 Der Pinot Grigio hat eine strohgelbe,  
 leuchtende Farbe.

€ 7,29/Fl

€ 7,29/Fl

€ 7,99/Fl

## Angebote im Januar

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

**Skyr natur, Skyr Vanille** je 400g **€ 2,49** statt € 2,79  
 Becher, 0,2% Fett, von Andechser

**Back-Camembert** 100g Stück **€ 3,39** statt € 3,69  
 von ÖMA, paniert und vorgebacken -  
 innen cremig, außen knusprig

**Delicette Ofenkäse** 300g Stück **€ 7,79** statt € 8,19  
 von ÖMA, schnell und einfach zubereitet

**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 **€ 2,69** statt € 2,99  
 von Allos, mit 20% Avocado und Rapsöl

**Quinoa Taler** 195g von Soto **€ 3,39** statt € 3,69  
 mit feinem Gemüse und So-blumenkernen

**Falafel traditionell** 200g von Soto **€ 3,39** statt € 3,69  
 mit Kichererbsen und orientalischen Gewürzen

## 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...



## Rezeptideen

### Zutaten:

500g Knollensellerie, ½ Zitrone, 100g Walnüsse, 100g Lauch, 6-8 EL Bratöl, (Olive), 50g Zwiebel, 250ml Hafermilch, ¼ TL Chiliflocken, 150g feine Haferflocken, 2 EL Buchweizenmehl, 2-3 EL Kartoffelstärke

### Karottensalat:

4 Karotten (Urmöhre), 2 säuerliche Äpfel, ½ 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 Walnusshack 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 Bratlingteig 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. Bratlingteig 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.

### Zutaten:

100g gek. Schinken, 50g Parmesan, 2 Eigelb, 150g Crème fraîche oder Sauerrahm, 300ml fettarme Milch, Meersalz, Pfeffer, 400g Vollkornspaghetti, 1 rote Zwiebel, ca. 300g Chicorée, 1 EL Olivenöl

## 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