



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
haben Sie schon entdeckt? Neben den frischen  
Pilzen können wir Ihnen auch einen Wald &  
Wiesen Mix, getrocknet aus nussigem Steinpilz,  
Herbsttrumpete und Champignon, anbieten.

Kundenbrief 4/2023

## Winterzeit - Zitrusfrüchtezeit



Unser Körper freut sich gerade in der kalten Jahreszeit auf ein paar gesunde und tolle Vitamine. Wir haben saftige **Orangen**, **Blutorangen**, **Clementinen**, **Cedro-Zitronen**, erfrischende **Grapefruits** und noch mehr „Vitamingrößen“ für Sie im Sortiment. 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 lecker in den Tag starten ... Für den „Knuspereffekt“ sorgen ein paar geröstete Haferflocken oder Cornflakes als Topping... Oder gönnen Sie sich zum Start in den Tag einen frisch ausgespreßten Saft aus den leckeren Saftorangen. Prost! Lieben Sie etwas ganz was Besonderes? Dann hobeln oder schneiden Sie eine Cedro-Zitrone in ganz feine Scheiben (mit Schale natürlich), verteilen sie auf einem Teller, raspeln ein paar Parmesanspäne darüber, überziehen das ganze mit gutem Olivenöl, mahlen frischen Pfeffer dazu - ein Gedicht! Auch wieder da - **Kumquats**: Sie werden mit Schale gegessen, wer allerdings den bitteren Geschmack dieser „Zwergorangen“ nicht mag, kann die Früchte einfach ausöhnen und nur die süßliche Schale verzehren - das Bittere liegt nämlich im Fruchtfleisch... Hätten Sie's gewusst? Und noch einen Tipp: Rollen Sie vor dem Verzehr die Kumquats in der Handfläche damit die Schale weicher wird, kommt das Aroma besser zur Geltung und die kleine Powerfrucht wird süßer im Geschmack ... Wenn das nicht ein toller Snack fürs Büro oder die Schule ist!



## Regionale Vorboten



Die Wintersalate **Feldsalat** und **Postelein** gibt es von unserem Gärtner „ums Eck“ **Johannes Rutz**, genauso wie den Sauerampfer und den vielseitigen Kerbel. **Schnittlauch**, die würzige **Kresse** sowie die Rucolakeimsaat liefert uns der **Obergrashof**.

## Aktuelle Angebote

Im Shop-Menue „Aktuelle Angebote“ finden Sie unter anderem **preisreduzierte Produkte**, erkennbar an den rot durchgestrichenen Preisen. So wie zum Beispiel aktuell: **Tofu Curry-Mango**, **Lupinengeschnetzeltes**, **Gyros aus Weizeneiweiß**, **Sonnenblumenbolognese**, **Sonnenblumenhack** und passend dazu die **Tomatensauce Baharat** von La Selva.



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

haben Sie ganze Träger mit Wasser, Bier oder Limo bestellt? Dann haben wir zwei Bitten:

1. Geben Sie diese auch als Träger mit geleerten Flaschen zurück.

2. Geben Sie das Leergut nur an uns zurück, da wir das Pfand beim Lieferanten für Sie übernehmen.

Vielen Dank!

## Rezeptideen

### Zutaten:

1 kleiner Zuckerhutsalat, 2 EL Apfelessig, 1 EL Apfeldicksaft, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Sonnenblumenöl, 6 EL Naturjoghurt, 1 EL Meerrettich, Meersalz, 1 Apfel, 1 Banane, 1/2 Orange

### Zutaten:

1 Pckg. Blätterteig, ca. 500g Fenchel, 2 Orangen, 2 EL Olivenöl, 2 Eier, 100 ml Sahne 100g Brie, Salz, Pfeffer

### Zutaten:

2 Kohlrabi, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer, 1 getr. Chilischote, 2 EL Rapsöl, 150 ml Milch, 200 ml Gemüsebrühe, 1 Pk. Sauce Holländische Art (für 250 ml), 400g Spaghetti, Meersalz, Pfeffer, 1 TL abger. Zitronenschale

### Zutaten:

250g Zwiebeln, 1 EL gehackte Petersilie, 2 Knoblauchzehen, 5-6 EL Öl, 500g Paprika, 250g Gelbe Betewürfel, 250g Kartoffeln, 500g Tomaten, 1 TL Kräutersalz, ½ TL Pfeffer, 1-2 EL Schlagsahne

### Zutaten:

500g Sauerkraut, 100g Linsen rot, 1 Apfel, ½ Bund Rucola, ½ Bund Schnittlauch, 5 EL Apfelessig, 2 EL Rapsöl, 1 TL Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Zimt, 1 Prise Kurkuma

### Zuckerhutsalat mit Obst und Meerrettich

Den Salat waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. (Möchten Sie die Bitterstoffe aus dem Salat ziehen, legen Sie ihn für ca. 10 Minuten in lauwarmes Wasser.) Die Zutaten, außer dem Obst und dem Meerrettich in einer grossen Schüssel mit dem Schneebesen gut verschlagen. Das Obst klein würfeln und mit dem Meerrettich zu der Soße geben. Kurz vor dem Servieren die Zuckerhutstreifen dazugeben.

### Fenchel-Orangen-Tarte

Tarteform (ca. 30 cm ø) mit Backpapier und Blätterteig auskleiden. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) auf der unteren Schiene 15 Minuten vorbacken. Fenchel in Scheiben schneiden. Schale von 1 Orange abreiben, Orangenfilets herauslösen. Fenchelscheiben in etwas Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Orangenfilets auf dem Tartebooden verteilen. 2 Eier mit 100 ml Sahne, Orangenschale, Salz und Pfeffer verrühren. Brie klein schneiden und auf der Tarte verteilen. Ca. 30 Minuten fertig backen.

Nach einer Idee aus Living at home 06/12

### Nudeln mit Kohlrabi

Kohlrabi schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili ebenfalls fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Chili und Ingwer kurz andünsten. Kohlrabi zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten garen. Milch und Brühe angießen, Saucenpulver einröhren kurz aufkochen und alles nochmals ca. 4 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und mit dem Gemüse mischen. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Zitronenschale bestreut servieren.

### Kartoffel-Rüben-Gemüse mit Tomaten und Paprika

Zwiebeln fein hacken und mit der Petersilie und Knoblauch in einer hohen Pfanne mit Öl andünsten. Paprika in Streifen schneiden und hinzugeben und alles auf kleiner Flamme ca. 5 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden, Gelbe Bete ebenfalls schälen und klein würfeln und mit enthäuteten, in Stücke geschnittenen Tomaten in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals 20-25 Minuten bei geschlossenem Deckel fertig garen.

Zum Schluss nochmal kräftig abschmecken und mit Sahne abrunden.

### Sauerkrautsalat mit Linsen

*zubereitet von Stefan Dreer für die Amperhof Ökokiste*  
Die Linsen in einen kleinen Topf geben und mit Wasser bedecken, etwas salzen und für ca. 20 Minuten bissfest köcheln lassen.  
Das Sauerkraut in eine Schüssel geben, den Apfel entkernen, fein würfeln und zusammen mit dem Sauerkraut vermengen.  
Dressing aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Zimt- und Kurkuma herstellen und über das Sauerkraut geben. Gut miteinander vermengen.  
Rucola waschen, den Schnittlauch sehr fein schneiden und kurz bei Seite stellen.  
Die Linsen in einem Sieb abtropfen lassen, zum Sauerkraut geben, mit dem Rucola und Schnittlauch vermengen. Den Salat abschmecken und evtl. nachwürzen.