

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

bitte schauen Sie nach, ob Sie von den Feiertagslieferungen noch grüne Kisten in Ihrem „Fundus“ haben - bitte dem Fahrer beim nächsten Mal mitgeben. Da wir die Kisten in unserem Pfand-Kreislauf benötigen, sind wir auf die Rückgabe angewiesen. Dankeschön für Ihre Mithilfe

AMPERHOF



Kundenbrief 4/2024

Ein frischer Gruß aus dem Süden



Cedro-Carpaccio

Wieder da! Cedro - die Königin der Zitrusfrüchte!

Die Zitronat-Zitrone, wie sie auch genannt wird, ist eine der ältesten Zitrusfrüchte der Welt und wird heute hauptsächlich in Sizilien und Kalabrien angebaut. Die Cedro ist ziemlich groß, ein bisschen schrumpelig und eigentlich keine Schönheit ... dafür verströmt sie einen intensiven fruchtigen Duft und hat ein herrlich mildes Aroma.

Diese Zitrone hat noch eine Besonderheit: Viel Schale, wenig Fucht.

Bei der Cedro ist die feinschmeckende Schale eine Delikatesse, das wenige Fruchtfleisch schmeckt eher leicht bitter.

Die Saison für die Cedri ist jetzt in den Wintermonaten und bringt uns ähnlich wie die sizilianischen Orangen ein bisschen „Sonne“ in unsere kalten Wintertage.

Die Cedro-Zitrone lässt sich vielseitig verarbeiten - zu Zitronat, Limoncello, feinstem Zitronenöl oder eingelegten Salzzitronen, aber auch in einigen mediterranen Gerichten (Risotto oder Carpaccio).

Wie wär es mit einem Carpaccio als Vorspeise: für 2 Personen

1 große Cedro, etw. Parmesan gehobelt, 1 Bd Rucola, 1 EL rosa Pfefferbeeren, 2 EL Olivenöl, 2-3 EL frisch gepressten Zitronensaft aus normalen Zitronen, Salz, Pfeffer, etw. Akazienhonig.

Die gut abgewaschene Cedro ganz fein aufschneiden (evtl. hobeln), mit dem gewaschenen Rucola auf Tellern anrichten, dann ein Dressing aus Öl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer bereiten und über den Teller geben. Mit Parmesan und Pfefferbeeren bestreuen und vor dem Servieren etwas ziehen lassen. Buon appetito!

Wieder da auf unserer Frischeliste ...



Cime di Rapa - bei uns auch unter Stangenkohl bekannt.

Dieses mediterrane Gemüse ist eine Kreuzung aus Speiserübe und Broccoli. Zwischen den Blattstängeln wachsen einzelne kleine "Broccoli"-Röschen. Cime di Rapa hat einen leicht bitteren und würzigen Geschmack. Er punktet mit vielen Mineralstoffen, wenig Kalorien, schmeckt nicht nur lecker, sondern ist auch sehr gesund!

In Apulien darf Cime di Rapa in keiner Küche fehlen ... Wenn Sie das Gemüse gründlich gewaschen und getrocknet haben, blanchieren Sie es ca. 8 Minuten in Salzwasser mit einem Spritzer Zitronensaft. Inzwischen geben Sie etwas Olivenöl in eine Pfanne und schwitzen 2-3 gehackte Knoblauchzehen und eine kleine gehackte Chili darin an, bevor Sie den abgetropften Cime di Rapa dazugeben. Noch etwa ca. 10 Minuten weiterbraten, bis der Kohl weich ist. Kräftig mit Salz abschmecken und als Beilage servieren oder mit getoastetem Brot genießen.

Auch wieder verfügbar:

Klassische Küchenkräuter
wie Dill und Schnittlauch



Diese Woche in einigen Standardkisten eingepplant: Avocado

Avocado - Sorte Hass



Avocados bezeichnen man auch als Butter- oder Alligatorbirnen. Die Ursprungsgebiete der Avocado sind die Tropen und Subtropen. Inzwischen gehören die Avocados zum Standardsortiment in jeder „Gemüse“theke. Am besten schmeckt die Avocado, wenn sie kurz vor dem Verzehr halbiert wird, der Kern entfernt und geschält oder das Fruchtfleisch mit dem Löffel herausgenommen wird. Einige Tropfen Zitronensaft über die Avocado träufeln, damit sich das Fruchtfleisch nicht braun färbt. Cayennepfeffer, Petersilie, Pfeffer oder auch Knoblauch machen die Avocado zu einem Geschmackserlebnis. Die Avocado bereichert auch jeden Frucht- und Gemüsesalat. Die Avocado besteht hauptsächlich aus Wasser, außerdem enthält sie pflanzliche Fette, Kohlenhydrate, Eiweiß und Ballaststoffe, Kalium, Magnesium und B-Vitamine. AVOCADOS - Nicht nur lecker - auch sehr gesund !

Rezeptideen

Zutaten:

3/4 Tasse Reis, 1 TL Öl, 1,5 Tassen Gemüsebrühe, 1 Bd Radieschen, 3 Tomaten, 1 Schalotte, 1 Avocado, 1/2 Bd Petersilie, 50g gehobelte Mandeln, 6 Datteln, 3 EL Olivenöl, 1 EL Balsamicoessig, 50g ger. Parmesan, Saft von 1 Zitrone, 1 TL Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer

Zutaten:

0,6 l Gemüsebrühe, 2 Gemüsezwiebeln, 2 EL Olivenöl, 1 TL Butter, 3 Knoblauchzehen, Lorbeerblatt, 50ml Weißwein (ersatzweise Apfelsaft), 1 Msp Thymian, Salz, Cayennepfeffer, 2 Scheiben Weißbrot, 80g Comté (oder anderen würzigen Käse)

Zutaten Butterkartoffeln:
5 Butter-Kartoffeln, Rapsöl, 1 TL Butter, Salz, Zucker
Zutaten Suppe:
2 Stangen Lauch, 1 EL Olivenöl, 800 ml Brühe, 250g Champignons, 200 ml Sahne, Muskat, Salz, Pfeffer, Petersilie

Reissalat mit Avocado

Die Schalotte schälen und in einem Topf mit etwas Öl und dem Reis anschwitzen.

Mit Brühe ablöschen und den Reis gar köcheln lassen.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten und in eine Salatschüssel geben. Radieschen vom Grün befreien und vierteln. Tomaten ebenfalls in kleine Stücke schneiden, Avocado halbieren, entkernen, schälen und klein würfeln. Datteln halbieren, vom Stein befreien, klein schneiden und gewaschene Petersilie hacken. Alles mit den Mandeln vermengen, Käse dazugeben und den abgekühlten Reis untermischen.

Ein Dressing aus Öl, Essig, Zitronensaft und Zitronenabrieb rühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den Avocado-Reis damit anmachen und anrichten.

Tipp: Schmeckt statt Reis auch gut mit Quinoa

Zwiebelsuppe für 2 Personen

Die Zwiebeln schälen und auf einem Hobel fein hobeln. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Einen großen Topf auf den Herd stellen und darin das Olivenöl mit der Butter, den Zwiebeln, dem Lorbeerblatt, dem gerebelten Thymian und dem Knoblauch bei geringer Hitze anschwitzen und ca. 1/4 Stunde zugedeckt dünsten. Immer mal wieder umrühren, damit nichts am Boden ansetzt.

Haben die Zwiebeln eine schöne goldene Farbe angenommen, mit Wein ablöschen. Nach 5 Minuten die Brühe angießen. Die Suppe 15-20 Minuten köcheln lassen, dann kräftig mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

Während die Suppe köchelt, den Grill im Backofen einschalten. Die Suppe in 2 offene Suppenschalen füllen. Jeweils 1 Scheibe Brot auf die Suppe legen und mit ein paar Spritzern Olivenöl beträufeln. Geriebenen Käse auf das Brot verteilen und im Backofen überbacken, bis der Käse goldgelb zerlaufen ist.

Lauchcremesuppe mit Butterkartöffelchen

Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. (Die bereits gewaschenen Butterkartoffeln müssen nicht geschält werden.) Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Kartoffelwürfel darin anbraten. Die Kartoffeln salzen und bei geschlossenem Deckel solange auf mittlerer Hitze braten, bis sie fast weich sind. Zum Schluss noch etwas Butter und eine Prise Zucker dazugeben und die Kartoffelchen kurz bei voller Hitze karamellisieren.

Den Lauch putzen und längs durchschneiden. Gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Die Pilze putzen und in Scheibchen hobeln. Bei schwacher Hitze in Öl andünsten, anschließend mit Brühe ablöschen. 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen. Sahne zufügen und die Suppe pürieren. Kräftig mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Die gehackte Petersilie über die Suppe streuen und mit den Butterkartöffelchen als Topping servieren.