



Kundenbrief 5/2023

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
haben Sie schon die rosa- und grünfleischigen
Winterrettiche entdeckt? Was für eine Farben-
pracht auf dem Teller! Sie wachsen im Freiland,
sind mild im Geschmack und halten lange frisch.

KÄSE und WEIN des Monats Februar

Gute Laune Käse ca. 180g Stück

Schnittkäse 55% F.i.T., pasteurisiert, mLab

*Ein raffiniert-cremiger Käsegenuss aus
reiner Allgäuer Bio-Heumilch.*

*Im Sommer grasen die Kühe auf der Weide,
im Winter fressen sie kräuterreiches aroma-
tisches Heu - das schmeckt nach guter Laune ...*



€ 23,90/kg

Gewürzblütenkäse ca. 180g Stück

Halbfester Schnittkäse 50% F. i.T. pasteurisiert, mLab

*Eine kräuterbunte Hülle aus Bärlauch,
Oregano, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Ringelblume, Rosenblüten und
Kornblume verleiht dem Bartholomäus
Gewürzblüte sein feines Kräuteraroma.
Rotkulturen geben ihm eine dezente Würze.*



€ 24,90/kg

Walnuss-Tortenbrie ca. 180g Stück

Weichkäse 50% F.i.T. pasteurisiert, mLab

*Handgeschöpft nach alter Tradition,
mit feinem Weißschimmel.*

*Der Teig wird mit aromatischen
Walnüssen veredelt. Feinwürzig nussig -
ein Flirt mit Ihrem Gaumen!*



€ 25,90/kg

Alpenstürmer ca. 180g Stück

Schnittkäse, 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab

Aus Zillertaler Heumilch gekäst.

*Passt super auf jede Käseplatte, aber
auch gerieben zu Kässpatzen.*



€ 19,90/kg

Gouda Brennnessel/Zwiebel ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab

*Ein junger aromatischer Gouda mit
Brennnesselblättern und Zwiebel-
stückchen verfeinert. Leicht süßlich.*



€ 17,90/kg

Eine Empfehlung unseres regionalen Weinhändlers:

Zweigelt 1l Flasche mit Schraubverschluss

*Roter Landwein aus Österreich mit Aromen
von Weichselkirschen und Brombeeren am
Gaumen. Harmoniert gut zu Schnitzel, Gulasch
oder Gemüsepfanne.*



€ 4,99/Fl

Grüner Veltliner 1l Flasche mit Schraubverschluss

*Weißer Landwein aus dem Burgenland, würzig
und frisch. Süffig, mit einer angenehmen Säure
und vollem Körper, der perfekt zu Geflügel, Fisch
und leichten Salaten passt.*

€ 4,99/Fl

Kartoffelaktion im Februar



Tolle Überraschung im Februar!

Alle Kartoffeln vom Biolandhof
Huber gibt es in den nächsten
Wochen zum Aktionspreis!

Ob Pellkartoffeln, Bratkartoffeln, Kartoffelsalat oder Reiberdatschi - die Kartoffel ist eine vielseitige Knolle!

Sogar die gesäuberten Schalen von Bio-Kartoffeln lassen sich problemlos frittieren, in der Pfanne braten oder im Ofen rösten. Mit etwas Salz und Gewürzen ergibt das leckere Chips zum Naschen.

Tipp: Leicht verschrumpelte Kartoffeln werden wieder fest, wenn man sie (ungeschält) einige Zeit in eiskaltes Wasser legt.

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 Hokkaidokürbis, 1 EL Bratkartoffelgewürz oder Kräutersalz,
Für den Salat: 1 Chinakohl,
3 rote Zwiebeln, 2 EL Bratöl
3 EL Rohrzucker,
Für das Dressing: 50ml Olivenöl,
30ml Balsamico Bianco-Essig,
2 Knoblauchzehen, zerdrückt,
2 EL Sojasoße, 1 TL scharfer
Senf, ½ TL Madras-Masala
Salz, Pfeffer

Warmer Chinakohlsalat in gebackenem Kürbis

Ökokisten-Rezept, zur Verfügung gestellt von Anne Lauterbach, Baumannshof Obernzen



Einen Deckel vom gewaschenen Hokkaido abschneiden, Kerne und Fäden entfernen. Innen mit reichlich Bratkartoffelgewürz würzen. In eine Auflaufform mit etwas Wasser stellen und je nach Größe 30 - 45 Minuten im Backofen bei 180 Grad backen. Garprobe mit Holzspieß machen. In der Zwischenzeit für den Salat Chinakohl in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln in feine Scheiben schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen, Zucker darin leicht karamellisieren lassen. Geschälte, in halbe Ringe geschnittene Zwiebeln zugeben und schmoren lassen, bis sie weich sind. Für das Dressing alle Zutaten mischen, abschmecken. In einem großen Topf Chinakohl in etwas Öl andünsten, Zwiebeln zugeben, mischen und Dressing unterrühren. Abschmecken. Den warmen Chinakohlsalat in den gebackenen Kürbis füllen und mit Baguette servieren.

Zutaten:

3-4 Süßkartoffeln, 1 EL Olivenöl, 200ml Joghurt, 3 EL Sauerrahm, Pfeffer, Zitronensaft, 1 Dose Thunfisch, 1 EL Kapern, 1 Schale Ruccolakeimsaat

Süßkartoffeln mit Thunfischsauce für 2 Personen

Die Süßkartoffeln schälen, in nicht zu große Spalten schneiden, in einer Schüssel mit etwas Olivenöl vermengen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Im Ofen bei ca. 180° C ca. 20-30 Minuten backen, bis sie weich sind. Joghurt und Sauerrahm glatt rühren, Thunfisch abgießen und zerpfücken, ebenfalls unter die Joghurtsauce rühren. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und die Ruccolakeimsaat vorsichtig unterheben. Die Süßkartoffeln auf Tellern anrichten, mit gehackten Kapern bestreuen und dazu die Saue servieren.

Zutaten:

1/4 TL Salz, je 1 Prise Nelkenpulver u. Zimt, Muskat, 3 TL Honig, 1 EL Zitronensaft, 2 Äpfel, 5 EL Sahne, 750g Wirsing, 1 Fenchel, 1 Bd Petersilie

Wirsing mit Fenchel und Apfelsauce

Für die Sauce das Salz mit dem Nelkenpulver, Zimt, Muskat, Honig und Zitronensaft gut verrühren, bis sich das Salz komplett aufgelöst hat. Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und sehr fein in die Sauce reiben. Die Sahne halbsteif schlagen und ebenfalls unter die Sauce ziehen. Wirsing waschen, den Strunk entfernen, achteln und fein hobeln. Fenchel waschen, Stiele mit Grün abschneiden. Fenchelgrün aufbewahren. Vom Fenchel die äußeren harten Blattrippen abschneiden und den Rest grob raspeln. Fenchel und Wirsing mischen. Petersilie waschen und trockenschütteln und mit dem Fenchelgrün fein hacken. Mit der Sauce über die Gemüsemischung gießen und unterheben. Dazu passen Salzkartoffeln.

Zutaten:

2 Eigelb, 1 TL scharfer Senf
100ml Balsamico Essig
Salz, Zucker, 1 Knoblauchzehe,
200ml Pflanzenöl, 100ml Olivenöl, 100g Sauerrahm oder Joghurt
80g gekochte Kartoffeln
Topping: 200g rohe Kartoffelwürfel, 200g Speckwürfel
weißer Pfeffer aus der Mühle

Kartoffeldressing zu Wintersalaten (z.B. Feldsalat, Endivie)

Eigelb, Senf, Essig, etwas Salz, eine gute Prise Zucker und geschälten, zerdrückten Knoblauch im Mixer gut mixen. Ganz langsam das gesamte Öl einfließen lassen, so dass sich alles gut verbindet. Sauerrahm, die gekochten, geschälten und noch lauwarmen Kartoffeln dazugeben, nochmals gut mixen und kräftig abschmecken. Das Dressing über einen gewaschenen, in mundgerechte Stücke gezupften Salat geben. Für das Topping Speckwürfel kross braten, abtropfen lassen. Die rohen Kartoffelwürfel ebenfalls in der Pfanne braun braten und mit Salz und Pfeffer würzen. Vor dem Anrichten des Salats das Topping darauf geben.

AMPERHOF ÖKOKISTE 100 % BIO – FRISCH VOM FELD IN DIE KÜCHE

Kundentelefon 08142 40879 | amperhof.de

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriedstr. 9 | 85232 Bergkirchen | DE ÖKO 006 | Fax 08142 18854 | info@amperhof.de

