



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
unsere Mitarbeiterin Vroni Westermeier ist
Wald- und Umweltpädagogin und gibt Kurse
für Kinder am Amperhof. Anmeldungen sind
online oder per Mail möglich.
Die Veranstaltung findet im Sinne der Bildung
für nachhaltige Entwicklung (BNE) statt.

AMPERHOF



Kundenbrief 5/2026

Wenn doch schon wieder Frühling wäre...

...würden erste Gänseblümchen und andere essbare Wildpflanzen aus dem Boden sprießen! In den letzten grauen Januartagen möchten wir Sie auf unseren farbenfrohen Kurs **Wildkräuter-Schmankerl am Amperhof** aufmerksam machen.

Bei einem Spaziergang rund um den Amperhof entdecken Sie Pflanzen, die im Frühjahr zum Vorschein kommen. Wie genau diese zu vielerlei Gerichten verwendet werden können, erklären **Conny und Gisela in der Amperhofküche**, während Sie gemeinsam verschiedene Gerichte zubereiten.

Wissenwertes zu allen Frühjahrspflanzen und Wildkräutern gibt es in Schriftform für Zuhause mit.

Gisela Kinzelmann ist die Gründerin der Amperhof Ökokiste, Conny Braun-Zeitler arbeitet in der Landwirtschaft Amperhof und stellt im Sommer die lieblichen sowie würzigen Kräutermischungen zusammen.

Wann? 25.04.2026 10 - 15 Uhr
Wo? Amperhof-Seminarraum,
Adlerweg 15,
82140 Olching-Geiselbullach

Für Kinder

Natur erleben & kreativ sein

Termine für Kinder 2026 am Amperhof

20.02.2026 DIY-Naturkosmetik Workshop für Mädels

Mach deinen eigenen Lippenbalm, Badesalz, Badebomben & mehr – natürlich, duftend, nachhaltig.
14–17 Uhr (Faschingsferien)

30.03.2026 Frühlingserlebnis am Amperhof, Spielen, entdecken, Natur erleben inkl. Bio-Brotzeit für Kids
10–13 Uhr (Osterferien)

10.04.2026 Frühlingserlebnis 2 am Amperhof, s.o. 10–13 Uhr (Osterferien)

ab 22.04.2026 regelmäßige Kindergruppe

Als Naturentdecker Gemeinsam mit allen Sinnen den Lauf der Natur erleben, lachen, entdecken und lernen (10 Termine) Mi 15:30–17:30 Uhr

Infos vom Obst- und Gemüse-Einkauf



Unsere Partner aus dem Süden berichten von ungewöhnlich kalt-nassem Wetter mit teilweise sogar **Schneefällen und Eis in Spanien und Italien**. Das sorgt momentan für große Probleme beim Anbau von Tomaten, Auberginen, Zucchini, Gurken und Paprika. Auch die sensibleren Pflänzchen wie Radieschen, Kräuter oder Salate können bei diesen Temperaturen natürlich nur begrenzt wachsen.

Die Folgen sind **Lieferengpässe und steigende Preise** beim Fruchtgemüse. Vor allem **Gurken und Paprika** sind derzeit besonders betroffen.

In die **Kisten** haben wir daher nur geplant, was unsere Partner uns **zuverlässig liefern** können.

Rezeptideen

Zutaten:

1 Blumenkohl, 8 EL Öl, 1/2 TL Zimt, 1/2 TL Muskat, 1 TL Paprika, Salz, Pfeffer, 4 Blätter Batavia, 2 Karotten, 2 Äpfel, 1 Zitrone, 2 Knoblauchzehen, 3cm Ingwer, 6 EL Tahin, 2 EL Ahornsirup

Zutaten:

1 Hokkaido, 1 Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 350ml Gemüsebrühe, 1 EL Hefeflocken, 1 TL Rosmarin, 1/2 TL Curry, Zimt, Salz, Öl zum Anbraten, 200g Zucchini, 400g Karotten

Zutaten:

200g schwarzer Rettich, 200g Petersilienwurzel, 1 Birne, 1 kleine Zwiebel, 1 EL Öl, ca. 700 ml Gemüsebrühe, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Chili nach Geschmack

Zutaten:

1 schwarzer Rettich, 200g Karotten, 100g Lauch, 2EL Rapsöl, 2 EL Sojasauce, Pfeffer, Kräutersalz, 2 EL Zitronensaft, Kresse, 200g Austernpilze

Blumenkohlsalat

Zuerst den Blumenkohl waschen und die einzelnen Röschen voneinander trennen. Blumenkohlröschen in eine Auflaufform geben. Öl, Zimt, Muskat, Paprika, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermischen und über den Blumenkohl geben, so dass er mariniert. Anschließend für ca. 15 Minuten bei 220°C im Backofen rösten.

Für das Dressing Zitronensaft, Knoblauch, Ingwer, Tahin, Ahornsirup und Salz mit einem Mixer zu einem cremigen Dressing mixen. Falls es zu dickflüssig scheint, einen Schluck Wasser hinzufügen, nach Geschmack mit Pfeffer würzen.

Äpfel und Karotten reiben, Bataviablätter waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Anschließend alle Zutaten als Salat anrichten und mit Dressing übergießen.

Kürbis-Gemüse-Nudeln

Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, kleinschneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten.

Kürbis waschen, halbieren, entkernen, kleinschneiden und ebenso in die Pfanne geben.

Curry, Zimt und Salz hinzufügen und miteinander kurz anbraten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis der Kürbis schön weich ist (Garzeit variiert je nach Schnittgröße des Gemüses).

Nach Bedarf mehr Brühe hinzugeben, sodass das Gemüse knapp bedeckt ist.

Rosmarin und Hefeflocken kurz vor Ende der Garzeit hinzugeben.

In der Zwischenzeit die Zucchini und Karotten waschen und mit Spiralizer, Julienne-Schneider oder Sparschäler zu langen Gemüestreifen („Nudeln“) schneiden.

Das Kürbis-Gemüse samt der Brühe mit einem Mixer oder Zauberstab fein pürieren. Alternativ mit einem Zauberstab.

Mit den Nudeln vermengen und genießen! Die Zucchini und Karotten dürfen ruhig roh in die Soße gegeben werden, damit sie ihren Biss behalten.

Schwarzer-Rettich-Birnen-Suppe

Das Wurzelgemüse schälen und würfeln, Birne ebenfalls in Würfel schneiden. Zwiebel im Öl glasig dünsten, Rettich und Petersilienwurzel zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Brühe aufgießen und 15–20 Minuten weich kochen.

Birnenwürfel dazugeben, kurz mitkochen, abschließend alles pürieren.

Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chili abschmecken, optional mit etwas Sahne, gerne auch pflanzlicher Alternative verfeinern.



Asiatische Rettichpfanne

Rettich und Karotten schälen und grob raspeln oder in Stifte schneiden. Lauch längs halbieren und in dünne Ringe schneiden.

Öl in einer Pfanne oder im Wok erhitzen. Austernpilze in schmale Stücke zupfen und kross anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Danach Rettich, Karotten und Lauch in derselben Pfanne unter Rühren 3 - 4 Minuten dünsten, mit Sojasauce, Pfeffer, etwas Salz und Zitronensaft würzen.

Kurz vor dem Servieren die halbe Kresse unterheben und mit den Pilzen toppen.

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

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Kundenbetreuung 08142 40879

www.amperhof.de | Neuriedstraße 9 | 85232 Bergkirchen | Amtsgericht: Fürstenfeldbruck | USt-ID-Nr. DE250461523

