

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
Fruchtgemüse aus dem Süden bleibt weiterhin
hochpreisig und schwer verfügbar. Das ist dem
anhaltenden nass-kalten und feuchten Wetter
in Spanien geschuldet. In die Kisten planen wir
daher Mangold aus Italien - eine frische Ab-
wechslung auf Ihrem Teller!
Rezepte dazu finden Sie auf der Rückseite.

AMPERHOF



Kundenbrief 6/26

Käse & Wein des Monats Februar

Walnuss-Tortenbrie ca. 180g Stück

Weichkäse 50% Fett i.T. mLab pasteurisiert
In der hoch über dem Bodensee gelegenen
Vorarlberger Käserei Bantel entsteht dieser
Weichkäse. Feinwürzig nussig im Geschmack!



Hatzenstädter Emmentaler ca. 180g Stück

Rohmilchkäse 45% Fett i.T. KLab
Der Bio-Heumilch-Emmentaler schmeckt
leicht nussig und angenehm würzig. Der
Käse aus Tirol reift mind. 3 Monate.



Rahmlaib ca. 180g Stück

Schnittkäse 55% Fett i.T. KLab past. rotgeschm.
Der Schilcher Rahmlaib ist ein wunderbar
fein-würziger Schnittkäse aus dem Gebiet
rund um die österreichischen Nationalparks
Hohe Tauern und Nockberge. Rinde verzehrbar.



Blüten Marie ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% Fett i.T. past. mLab
Aus frischer Allgäuer Bioland-Milch
gekäst, von Hand mit Rotkulturen
gepflegt, auf Fichtenholzbrettern
gereift, ummantelt mit essbaren Blüten. Rinde verzehrbar.



Hatzenstädter Bergkäse ca. 180g Stück

Hartkäse 50% Fett i.T. Rohmilch KLab
Neun bis zwölf Monate befindet
sich der Laib im Reifekeller. So er-
hält der Bergkäse seine feinen Aro-
men und seinen typischen Geschmack.



Unser Weinhändler empfiehlt:

Grillo Respiri 0,75 l Flasche

Grillo - der Weißwein Siziliens schlechthin.
Strohgelbe Farbe, mit einem blumigen &
intensiven Duft von Mandel & weißem
Pfirsich.



Nero d'Avola Dei Respiri 0,75 l

Bouquet nach Waldhimbeeren & Cassis,
begleitet von dezent-würziger Charakte-
ristik. Am Gaumen samtig, vollmundig & intensiv fruchtig.

NEU von der Bäckerei Schubert

Familie Schubert betreibt seit drei Generationen das
Bäckerhandwerk. Das macht 50 Jahre Bio & Vollwert und
entspricht somit genau den Werten von uns Ökokisten.
Deshalb dürfen Sie ab sofort aus folgendem Sortiment
der Augsburger Bio-Bäckerei wählen und wir liefern
Ihnen die Brote mit Ihrer Bestellung nach Hause.

Die Vorbestellfristen für Brot enden in der Regel
zwei Werktagen vor Ihrem Liefertag.



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

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriesstraße 9 | 85232 Bergkirchen
www.amperhof.de | Kundenbetreuung@amperhof.de | 08142 40879



Zutaten:

200g Mangold, 2EL Öl, 2 Knoblauchzehen, Pfeffer, 2 Zwiebeln, 150g Reis, 250ml Wasser, 75ml Weißwein, 1 TL lösliche Gemüsebrühe, 75g Champignons, 40g Emmentaler

Zutaten Rote Bete:

700g Rote Bete, 80g Champignons, 100g Kräuterquark, Salz, Pfeffer, 80g Brie, 80g Tilsiter oder Greyerzer

Zutaten Risotto:

100g Dinkel, 2EL Leinsamen, 1EL Butter, 1 Knoblauchzehe, 300ml Wasser, 80g Tilsiter oder Greyerzer, Salz, Pfeffer

Für die Sellerieschnitzel:

500g Knollensellerie, 1 Ei, 2EL Milch, 100g Paniermehl, 30g Sesam, 100g Mehl, 3EL Bratöl

Für den Schnittlauchquark:

1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Petersilie, 200g Schmand, 250g Quark

Zutaten:

300g Pastinaken, 300g Karotten, 150g Knollensellerie, 1 rote Zwiebel, 1–2 Äpfel (leicht säuerlich), 2EL Öl, 800–1000 ml Gemüsebrühe, 100–150 ml (Pflanzen-)Sahne oder Mandelmilch, 1TL Currypulver, optional Kurkuma, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Tessiner Mangold-Risotto mit Steinchampignons

Die Hälfte vom Öl in einem Topf erhitzen, darin dann den Mangold mit den durchgepressten Knoblauchzehen dünsten bis die Flüssigkeit verdampft ist, danach mit Pfeffer würzen.

Die Zwiebeln fein würfeln und in einem anderen Topf mit Öl anschwitzen. Den Reis dazu geben und kurz mit andünsten. Wasser und Weißwein zugeben und aufkochen. Brühe und klein geschnittene Pilze unterheben. Den Reis bei schwacher Hitze etwa 25 Minuten mit zugedecktem Topf quellen lassen.

Danach den geriebenen Käse unterrühren. Den Mangold locker unter den Reis heben. Mit Pfeffer und Salbei abschmecken.

Gefüllte Rote Bete an Dinkelrisotto

Die Rote Bete in reichlich Wasser etwa 20 Minuten weich kochen. Anschließend abgießen, kurz abkühlen lassen, schälen und am unteren Ende einen kleinen Stand abschneiden. Nun die Knollen vorsichtig aushöhlen – am besten mit einem Teelöffel, da die Rote Bete leicht bricht.

Dinkel, Leinsamen, Butter und Wasser in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Knoblauch fein hacken, und zusammen mit dem geriebenen Käse unter das Risotto rühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und gelegentlich umrühren. Falls nötig, schluckweise Wasser ergänzen.

Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Kräuterquark in eine Schüssel geben. Brie und restlichen Tilsiter (80g) klein würfeln, Champignons sehr fein hacken und alles gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die ausgehöhlten Rote-Bete-Knollen auf ein Backblech setzen, großzügig mit der Käsemasse füllen und 10 Minuten im Ofen überbacken, bis die Oberfläche leicht goldbraun ist.

Dinkelrisotto auf Tellern verteilen, die gefüllte Rote Bete darauf setzen und mit ein paar Tropfen Kürbiskernöl beträufeln.

Sellerieschnitzel mit Kräuterdip

Sellerie schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Selleriescheiben im Dämpfeinsatz garen oder ca. 5 Minuten blanchieren; mit Salz und Pfeffer würzen. Ei aufschlagen und mit Milch in einem tiefen Teller verquirlen. Semmelbrösel und Sesam vermischen.

Selleriescheiben zunächst in Mehl, dann in der Ei-Milch und schließlich in Semmelbrösel-Sesam-Mischung panieren und in Bratöl auf beiden Seiten jeweils ca. 3 Minuten ausbacken.

Schnittlauch und Petersilie abbrausen und trockenschütteln. Schnittlauch in feine Ringe schneiden, Petersilie klein hacken. Schmand, Quark, Schnittlauch und Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Panade kann auch gerne mit Kürbiskernen oder ungesüßten Dinkelflakes anstatt Sesam aufgepeppt werden.

Fruchtiges Wurzelgemüse-Süppchen mit Apfel

Wurzelgemüse und Apfel in Würfel schneiden, Zwiebel grob hacken.

Zwiebel in Öl anschwitzen, Wurzelgemüse und Apfel zugeben, einige Minuten mitdünsten. Mit Brühe aufgießen, Currypulver (und ggf. Kurkuma) zugeben, 20 Minuten weich kochen. Sahne oder Mandelmilch zufügen, fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Wer mag, ein paar sehr kleine Apfelwürfel roh als Topping darauf geben.

Variante: Einen Teil der Pastinaken vor dem Pürieren entnehmen, klein schneiden und als „Stückchen“ wieder einlegen.