

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
aktuell stammen unsere Zitronen vom Familienbetrieb Arcobio aus Sizilien. Er versorgt uns auch mit den Orangen-Sorten Tarocco, Moro und New Hall. Sizilianische Zitronen eignen sich sehr gut für die Herstellung von Limoncello. Die Früchte haben einen sehr hohen Saftgehalt.



## Osiris und die Südtiroler Äpfel...

Kennen Sie die **Reiniger auf Apfelbasis von der Coop Osiris aus Südtirol**? Wenn nicht, dann wird es jetzt Zeit, denn der Frühjahrsputz ist nicht mehr lange hin. Mit diesen milden Reinigern entfernen Sie mühelos Kalk- und Seifenreste im Bad oder waschen Ihr Geschirr und Besteck sowie Küchenmöbel ab. Dabei sind beide Produkte sehr mild und greifen die Haut nicht an wie andere Reiniger. Der Neutralreiniger kann **verdünnt sogar als Hand- oder Körperseife** verwendet werden, z.B. beim Camping? Osiris Reiniger sind **biologisch abbaubar**. Hinter Osiris stecken **27 Apfelbauern**, die nach den dynamisch-biologischen **Richtlinien von demeter** arbeiten und sich 1988 als Kooperative zusammen getan haben. Die Verarbeitung der Produkte übernehmen Sozialgenossenschaften, d.h. **Menschen mit Beeinträchtigung werden in den Produktionsablauf integriert**.

Die Lieferung der Osiris-Reiniger ist für uns immer an die Bestellung Südtiroler Äpfel gebunden. Dieses Mal haben wir die Sorte **Braeburn vom Anna Pichler aus Grissian** erhalten. Der kleine Biobauernhof ist auch als Feriendomizil auffindbar und liegt weitab der Großplantagen für Südtiroler Äpfel.

Apfelessig-Reiniger

Neutralreiniger

Braeburn Apfel

## Neuer Wein

Neu im Sortiment ist dieser im **Appassimento-Verfahren** hergestellte Primitivo aus Apulien. Hierbei handelt es sich um **angetrocknete**, zum Teil rosinierte **Trauben**, die dann zu Wein verarbeitet werden. Deshalb gilt der Wein auch als **halbtrocken**, **jedoch nicht im üblichen Sinne**. Der Passo per Passo duftet intensiv nach Kirschen, Pflaumen und Gewürzen, enthält samtig weiche Tannine und eine kraftvolle, angenehme Fruchtfülle von reifen Kirschen und Brombeere. Passt zu Wild, Rind, gegrilltem Gemüse und reifem Käse.



## Alles für den Garten

Als Gärtner können Sie aktiven Moorschutz betreiben, nämlich durch die Wahl der Erde, die Sie in Ihren Blumenkästen, -töpfen und im Garten verwenden. Oft besteht die **handelsübliche Blumenerde** zu einem hohen Teil - sogar **bis zu 99%** - aus Torf, das in Mooren abgebaut wird.

Bei uns finden Sie torffreie Erde und ganz neu: **torffreie Aussaaterde von ökohum**. Statt Torf werden hier mit Stickstoff angereicherte Holzfasern verwendet. Dazu gibt es ein **großes Angebot an Saatgut** für Ihr Hochbeet, Töpfe und Gartenbeete.



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

Kundentelefon 08142 40879 | amperhof.de

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



**Zutaten Ofengemüse:**  
jeweils 400g Pastinaken,  
Rote Bete, gelbe Rüben,  
Lauch, 250g Champignons,  
120ml Olivenöl, 4 Zweige  
Thymian, 2 Zweige Rosma-  
rin, 1 Knoblauchknolle,  
quer halbiert, 1 TL Salz,  
1 Prise schwarzer Pfeffer,  
nach Belieben Cocktailto-  
maten & 1 EL geröstete  
Sesamsamen

**Zutaten Kapernvinaigrette:**  
2 EL Zitronensaft, 4 EL klei-  
ne Kapern (größere Ka-  
pern grob gehackt), ½ TL  
Ahornsirup, ½ TL Dijon-  
senf, 2 EL Olivenöl, Salz

**Zutaten:**  
1 Blumenkohl,  
80g Sonnenblumenkerne,  
70g Schafs- oder Ziegenkä-  
se oder Parmesan, 2 Eier,  
130g zarte Haferflocken,  
Öl, Salz, Pfeffer

**Zutaten:** 500g oder 2  
Packungen Blätterteig,  
600g Brokkoli in Röschen  
geschnitten, 25g Butter,  
1 fein gehobeltes Spitz-  
kraut, 150g Sahne, 15g  
gehacker Schnittlauch,  
15g gehacker Estragon,  
3 EL körniger Senf,  
1 TL Salz, Schwarzer  
Pfeffer, 200g in mittelgro-  
ße Stücke geschnittener  
Gorgonzola, 1 verquirltes  
Ei

## Geröstetes Ofengemüse mit Kapernvinaigrette

Den Backofen auf 190 °C vorheizen.

Das Gemüse waschen, ggf. schälen und, je nach Länge, in zwei oder drei Stücke teilen. Danach jedes Stück der Länge nach halbieren oder vierteln. Die einzelnen Stücke sollten etwa 5cm lang und 1,5 cm breit sein.

Alle Zutaten für das Ofengemüse in eine große Schüssel geben. Gründlich vermischen und in einer großen ofenfesten Form verteilen. 60 Minuten im Backofen rösten.

Sobald das Gemüse gar ist und eine appetitlich goldbraune Färbung angenommen hat, können halbierte Tomaten untergemischt werden.

Nochmals 10 Minuten rösten. In der Zwischenzeit für die Vinaigrette den Zitronensaft mit den Kapern, dem Ahornsirup, dem Senf, 2 Esslöffeln Olivenöl und ½ Teelöffel Salz verrühren.

Das Röstgemüse aus dem Ofen nehmen und sofort mit dem Dressing übergießen. Gut umrühren, abschmecken und bei Bedarf nachwürzen. Falls verwendet, mit den gerösteten Sesamsamen bestreuen und in der Form servieren.

*Inspiziert von Yotam Ottolenghi "Genussvoll vegetarisch"*

## Polpette di cavolfiore oder sizilianische Blumenkohl-Pflanzerl

Blumenkohl waschen und Röschen inkl. Stängel abschneiden. 5 Minuten in reichlich Salzwasser blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

Zusammen mit den Sonnenblumenkernen im Mixer oder in der Küchenmaschine zerkleinern. In einer Schüssel mit Käse, 80g Haferflocken, den Eiern, Salz und Pfeffer vermengen.

Aus der Masse, am besten mit angefeuchteten Händen, Pflanzerl formen. In den restlichen Haferflocken wenden und in einer beschichteten Pfanne in Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Dazu schmeckt ein bunter Salat, ein Klecks Sauerrahm oder Jogurt.

*Gefunden unter ninamanie.com*

## Brokkoli-Gorgonzola-Pie

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Zwei Drittel des Blätterteigs zu einem 2mm dicken Kreis in Form einer Tarte ausrollen. Die Form mit dem Teigkreis auslegen; überstehende Teigränder abschneiden. Den restlichen Teig zu einem dünneren Kreis für den Deckel ausrollen und auf einem Teller beiseite legen. Beide Teige für 10 Minuten tiefkühlen.

Danach den Teig mit Backpapier abdecken und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren. 15-20 Minuten blindbacken, bis sich der Teigrand hellbraun färbt. Das Papier und die Hülsenfrüchte entfernen und den Teig weitere 5 Minuten backen, bis auch der Boden etwas Farbe angenommen hat. Abkühlen lassen.

Für die Füllung den Brokkoli etwa 2 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser bissfest garen. In einem Sieb mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Die Butter in einer Pfanne zerlassen und den Spitzkohl 10-15 Minuten darin anbraten, bis er weich ist, aber noch keine Farbe angenommen hat. Die Sahne, 80ml Wasser, die Kräuter, den Senf, das Salz und etwas schwarzen Pfeffer hinzufügen. Alles gründlich vermischen und vom Herd nehmen.

Zum Fertigstellen die Kohlmischung auf den vorgebackenen Boden geben. Den Brokkoli darauf verteilen. Mit den Gorgonzolastückchen belegen. Den Teigrand mit verquirltem Ei bestreichen und den Teigdeckel auf die Füllung legen. Die Ränder gut andrücken. Überstehenden Teig abschneiden.

Die Oberfläche mit verquirltem Ei bestreichen und die Pie etwa 30 Minuten backen, bis sie sich appetitlich goldbraun färbt. Kurz abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen.

*Inspiziert von Yotam Ottolenghi "Genussvoll vegetarisch"*