

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
bald wird das Aktionsfleisch und -Fisch wieder ausgeliefert. Bitte denken Sie daran, Iso-boxen, die sich noch bei Ihnen befinden, dem Fahrer zeitnah wieder mitzugeben. Danke

AMPERHOF



Kundenbrief 07/25

Dürnecker Joghurt und Käse

Der Biohof Braun in Dürneck produziert Joghurt und Käse aus der Milch der alten Rasse Original Braunvieh. Seine Milch (Urmilch) gilt als besonders bekömmlich, weil sie einen hohen Anteil des Beta-Kaseins A2 enthält. Des Weiteren hat die Milch durch den hohen Anteil an Kappa-Kasein B eine höhere Labfähigkeit und ist somit ergiebiger bei der Käseproduktion. Möchten Sie mehr über den Biohof Braun wissen, dann schauen Sie gerne auf unserer Webseite in dessen Erzeugerprofil.



Neu im vielfältigen Joghurt-Sortiment von den Dürneckern ist der **Aprikose-Joghurt**, wie alle anderen Geschmacksrichtungen auch aus Heumilch und im 500ml Glas.



Haben Sie schon den feinen **Dürnecker Kräuterkruste** probiert? Dieser Rohmilchkäse überzeugt nicht nur durch seine essbare Heu- und Wildkräuterrinde. Oder sind Sie eher ein Camembert-Liebhaber? Auch der wird in der Hofkäserei hergestellt.



Neu – Weißwursttöfu



Weil eben ned ois Wurschd is! Wie aus bayerischen Sojabohnen in handwerklicher Herstellung Tofu entsteht, zeigt uns eine kleine „Tofurei“ in Tiefenbach im Dreiwäldereck Bayerischer, Böhmischer und Oberpfälzer Wald.

GESGU steht für Gesund und Gut. Gut, weil die Zutaten für den Tofu ausschließlich aus Bayern kommen, genau genommen vom Biohof Lex bei Erding. Gesund, da Tofu den Körper mit reichlich Eisen, Magnesium, Kalzium und vielen anderen Nährstoffen versorgt.

Den Tofu von GESGU gibt es in verschiedenen Sorten, ob natur, geräuchert oder die monatlich wechselnde Saisonsorte mit bspw. Spinat und Knoblauch. Und jetzt auch mit **Weißwurstgeschmack!**

Das geht uns alle an – Kinder sind unsere Zukunft

EU-Schulprogramm: Mehr Bio-Power für unsere Kids!

Cooperiert von:
Verband Ökokiste, Marlene Scherel, SÖ



Für unsere Kinder nur das Beste!

Im Rahmen des EU-Schulprogramms werden Kinder Woche für Woche mit Obst, Gemüse, Milch und Milchprodukte aus ökologischer Herkunft von den Ökokisten beliefert. Nun soll die Anzahl der Lieferwochen seit letztem Jahr von Seiten des Bayerischen Staatsministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten drastisch zurückgefahren werden. Das wollen wir so nicht hinnehmen! Der Verband Ökokiste hat sich daher an Frau Landwirtschaftsministerin M. Kaniber gewandt mit der Forderung, die Lieferwochen zum kommenden Schuljahr wieder aufzustocken.

Wir freuen uns, wenn Sie diese Online-Petition unterstützen: <https://weact.campact.de/p/eu-schulprogramm-biopower>

Zutaten:

250g Hirse, 100g Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, 2 TL Gemüsebrühe, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Blumenkohl, 3 Möhren, 1 Bd Petersilie, 150g Gouda, 40g Paniermehl, 1/2 Bd Schnittlauch, 500g Vollmilch-Joghurt, 1 Zitrone, 2 Eier, 4 EL Öl

Blumenkohl-Hirse-Bratlinge mit Dip

Hirse abspülen, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Im heißen Fett andünsten.

Hirse kurz mit dünsten. Mit 900 ml Wasser ablöschen.

Aufkochen und Brühe einrühren. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln, würzen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 20 Minuten quellen lassen.

Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt 5 - 8 Minuten dünsten. Abtropfen lassen.

Möhren schälen, waschen und raspeln. Petersilie waschen, hacken.

Möhren, Petersilie, Käse und Paniermehl unter die heiße Hirsemasse rühren.

Abschmecken und etwas abkühlen lassen. Schnittlauch waschen und fein schneiden.

Joghurt, 3/4 des Schnittlauchs, 1/2 Zitronensaft und -schale verrühren, abschmecken.

Eier unter die Hirsemasse rühren. Mit angefeuchteten Händen ca. 12 Bratlinge formen, dabei je 1-2 Blumenkohlröschen in die Mitte drücken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Bratlinge darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Rest Blumenkohl anrichten. Joghurt-Dip mit Rest Schnittlauch bestreuen und dazu reichen.



Zutaten:

500g Auberginen, 250g Tomaten, 150g Mozzarella, 1/2 Bd Petersilie, 1-2 Knoblauchzehen, 1/2 Zitrone, 250g Joghurt, 2 EL Olivenöl, Prise Salz, Prise Pfeffer, Prise Zucker, etwas Öl für die Auflaufform

Gebackene Aubergine mit Zitronen-Dip

für 2 Personen

Die Aubergine der Länge nach im Abstand von ca. 1,5 cm bis zum Stielansatz aufschneiden, und auffächern. Kräftig mit Salz bestreuen und 20 Minuten stehen lassen.

Den Ofen auf 200° C vorheizen. In der Zwischenzeit die Tomaten und den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Petersilie fein hacken und mit 1-2 sehr fein gehackten oder zerdrückten Knoblauchzehen vermischen.

Die Aubergine mit Wasser abspülen und mit einem Küchentuch gut trocken tupfen. In einer großen Auflaufform auffächern und die Zwischenräume mit Tomaten- und Mozzarella-Scheiben sowie 2/3 der Petersilienmischung füllen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, mit 1 1/2 EL Olivenöl beträufeln. Im Ofen etwa 30 Minuten backen. Der Käse sollte goldbraun, die Aubergine weich sein.

In der Zwischenzeit den Joghurt mit der restlichen Petersilienmischung, 1-2 EL Zitronensaft und Zitronenabrieb, einer Prise Zucker, Salz, Pfeffer und dem restlichen Olivenöl vermischen.

Aubergine aus dem Ofen nehmen, mit ggf. entstandenem Bratsaft aus der Auflaufform beträufeln und mit dem Dip servieren.



Zutaten:

1kg Süßkartoffeln, 4 Knoblauchzehen, 3 Chilischoten, 180g Schafskäse, 2 EL Olivenöl, 1 EL Honig, 2 EL Kürbiskerne, 2 EL Sonnenblumenkerne, 1 EL Sesam, 1 Prise grobes Meersalz

Gebackene Süßkartoffeln mit Schafskäse

Süßkartoffeln schälen, waschen und in fingerdicke Stifte schneiden. Knoblauchzehen schälen und in Scheiben schneiden. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und hacken oder in Ringe schneiden. Schafskäse in Würfel schneiden und mit den Süßkartoffeln, Knoblauch, Chili, Olivenöl und Honig mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20 - 25 Minuten garen.

Inzwischen Kürbis- und Sonnenblumenkerne und Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und mit Meersalz, Kernen und Sesam bestreuen.

Tipp: Sie können die halbe Menge der Süßkartoffeln durch Speisekartoffeln ersetzen.

