

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
das närrische Treiben ist voll im Gang.
In unserem großen Sortiment an „spritzigen
Getränken“ finden Sie jetzt auch einen alko-
holfreien Sekt von **Carl Jung**.
Ein Prosit auf die Faschingszeit!

AMPERHOF



Kundenbrief 7/26

Neues und Altbewährtes

Trink Kefir Mango 500ml
Prickelnder, erfrischender Trinkgenuss von
den Schrozberger Milchbauern.



Von Ölkännchen:

Olivenöl Kontogiannis - nativ extra
NEUE ERNTE!

Dieses mild bis mittelfruchtige Bio-Olivenöl
erster Güteklasse wird von der griechischen
Familie Kontogiannis aus Manaki Oliven
mit großer Sorgfalt hergestellt.



Postelein - Portulak

Feines Blattgemüse von un-
serem regionalen Partner
Sigi Klein. Postelein schmeckt
roh als Salat oder wie Spinat
gekocht und zubereitet.



Snack Paprika ca. 250g Tüte

Kleine Paprikas mit wenig
Kernen, die etwas süßlicher
schmecken als normale
Paprika. Passen prima zur
Brotzeit oder kurz gebraten als Vorspeise.



Angebote im Februar

Aus unserem Standardsortiment bieten wir Ihnen
einige Produkte zum **ANGEBOTS-PREIS** an:

Von den **Schrozberger Milchbauern**:

Joghurt - **Der Stichfeste** 500g Glas € 2,09 statt € 2,29

Joghurt - **Stracciatella** 500g Glas € 2,69 statt € 2,99

Joghurt - **Vanille** 500g Glas € 2,69 statt € 2,99

Kefir fettarm 250g Glas € 1,09 statt € 1,29

Von **Söbbeke**:

ABC Milder Weidemilchjoghurt 500g Glas € 2,19 statt € 2,49

Von **Andechser**:

Sahnejoghurt griechische Art 1kg Eimer € 4,29 statt € 4,59

Magerjoghurt 1,8% Fett 500g Glas € 2,19 statt € 2,49

Von der **Biolandmetzgerei Pichler**:

Hähnchenbrustfilet ca. 290g € 46,99/kg statt € 49,99/kg

Wiener Würstchen 4 St. 200g € 5,29 statt € 5,59

Roh milchsauer fermentiertes Gemüse

Mildes Kimchi 240g Glas € 4,89 statt € 5,09

Die rote goji beete 230g Glas € 4,89 statt € 5,09

Käse & Wein im Februar

Die Käse sind jeweils in ca. 180g Stücke geschnitten.

Hatzenstädter Emmentaler € 24,90/kg

Tiroler Rohmilchkäse, leicht nussig und angenehm
würzig.

Hatzenstädter Bergkäse € 19,90/kg

9-12 Monate gereifter Rohmilchkäse aus Tirol.

Rahmlaib € 23,90/kg

Ein wunderbar fein-würziger Schnittkäse aus Öster-
reich, rotgeschmiert, mit verzehrbare Rinde.

Walnuss-Tortenbrie 24,90/kg

Ein feinwürzig nussiger Weichkäse aus der Vorarl-
berger Käserei Bantel.

Blüten Marie € 27,90/kg

Ein Schnittkäse aus frischer Allgäuer Bioland-Milch,
mit Rotkulturen gepflegt und mit essbaren Blüten
ummantelt.

Von unserem Weinhändler empfohlen:

Grillo Respiri 0,75 l Flasche € 6,99/Fl

Der Weißwein Siziliens schlechthin.

Nero d'Avola Dei Respiri 0,75 l € 6,99/Fl

Ein Rotwein, samtig am Gaumen, vollmundig und
intensiv fruchtig.

Rezeptideen

Zutaten:

300g Spaghetti, 500g Mangold, 200ml Sahne, 1 mittelgroße Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 Zitrone, 100g Sonnenblumenkerne, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Mangold-Pasta mit Zitrone

Die Spaghetti in kochendes Wasser geben und nach Beschreibung kochen lassen, bis sie bissfest sind.

In der Zwischenzeit den Mangold waschen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch in feine Würfel schneiden.

In einer Pfanne die Sonnenblumenkerne ohne Öl oder Fett vorsichtig anrösten bis sie leicht gebräunt sind und anfangen zu duften.

Die Zwiebeln im Olivenöl anbraten, den Knoblauch noch einen Moment mit braten und den Mangold hinzugeben. Solange schmoren lassen, bis der Mangold leicht zerfällt. Die Sahne hinzugeben, gut umrühren und auf kleiner Flamme weiter köcheln lassen, bis die Sahne cremig eingekocht ist. Mit Salz, Pfeffer und dem Saft einer ausgepressten Zitronenhälfte abschmecken.

Die Spaghetti abgießen, auf Teller verteilen, Mangold mit Zitronensauce darüber geben und mit den gerösteten Kernen bestreuen. Warm genießen.



Zutaten:

125g Weizenvollkornmehl, 10g Hefe, 1/8 l Milch, 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker, 25g Butter, 2 Eier, 2 TL getrocknete (Garten)kräuter, 1 Zucchini, 1 Stange Lauch, Rapsöl, Kräutersalz, Pfeffer, 20g Butter, 50g geröstete Kürbiskerne, 150g Joghurt, 1 TL Zitronensaft

Hefepannkuchen mit Gemüse

Das Mehl in eine Schlüssel geben, eine Mulde hineindrücken. Die Hefe in die Mulde krümeln. Die Milch lauwarm über die Hefe gießen. Salz, Zucker, Butter und Eier auf den Mehlsrand geben. Mit dem Schneebesen alle Zutaten zu einem glatten, ziemlich flüssigen Teig verrühren, die Kräuter untermischen. Den Teig abgedeckt 40-50 Minuten gehen lassen.

In der Zwischenzeit Lauch putzen, Zucchini waschen und beides in Ringe bzw. Scheibchen schneiden. Das Öl in einer großen Pfanne sehr heiß werden lassen. Das Gemüse hineingeben, pfeffern, salzen und unter Wenden 1-2 Minuten anbraten. 50 ml Wasser zugeben und das Gemüse bei geschlossenem Deckel 5 Minuten garen. Danach den Deckel abnehmen und die Butter dazugeben. Teig über das Gemüse in die Pfanne gießen. Den Deckel wieder aufsetzen, und den Teig 8-10 Minuten stocken lassen. Mit Kürbiskernen bestreuen. Joghurt mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und dazu servieren.

Zutaten:

1 Zucchini, 1 Schale Champignons, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Sonnenblumenöl, Meersalz, Pfeffer, 150ml Gemüsebrühe, 250ml Sahne, 1 EL Petersilie, 400g Family Pack Tortellini von bioverde (wahlweise Bandnudeln)

Frische Tortellini mit Champignon-Zucchini Ragout

Zucchini waschen und grob raspeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Champignons unter Rühren dünsten. Zucchini zugeben, salzen und pfeffern, ca. 3 Minuten anbraten. Gemüsebrühe hinzufügen und etwas einkochen lassen. Die Sahne unterrühren. Mit der Petersilie bestreuen.

In der Zwischenzeit die Tortellini nach Packungsanweisung garen und mit dem Ragout servieren.

Zutaten:

1-2 Stangen Lauch, 1 Zwiebel, 1 Karotte, 1 EL Butter, 150g Postelein, 1 Schale Kresse, 2 EL Cashewkerne für das Dressing: 250g Joghurt, Salz, Prise Zucker, 1 TL Kurkuma, 1/2 TL Zimt, Salz, Zucker, 1 1/2 EL Balsamico Essig, weiß

Lauwarmer Lauchsalat

Den Lauch putzen und gut waschen. In feine Ringe schneiden. Die Karotte waschen und grob raspeln. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dann um die Hälfte kleiner hacken. Zwiebel klein hacken und mit dem Lauch und der Karotte in Butter in einer Pfanne anschwitzen und etwas garen lassen. In einer Salatschüssel geben. Für das Dressing alle Zutaten zusammenrühren und über das lauwarme Gemüse geben. Gut vermengen und mit den Cashewkernen und der Kresse toppen und servieren.