

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
brauchen Ihre Lippen jetzt besondere Pflege?
Dann können wir das Lip Balm von Martina
Gebhardt wärmstens empfehlen. Gut bei
kalten Temperaturen und trockener Raumluft.

AMPERHOF



Kundenbrief 08/25

An apple a day keeps the doctor away

NEU

Von **Ökobo**, der Erzeugergemeinschaft vom Bodensee haben wir einen typischen **Winterapfel** - den **Pilot** ins Sortiment aufgenommen. Der Pilot ist eine neuere, in der Gegend von Dresden gezüchtete Sorte, die sich bis in den Mai oder Juni lagern lässt. **Pilot** ist ein rotbackiger, saftiger, ein bisschen süß-säuerlich schmeckender Tafel-Apfel. Seine Schale ist etwas dicker, was aber dem Geschmack keinen Abbruch tut. Wussten Sie, dass Äpfel sich sehr gut im Kühlschrank aufbewahren lassen? Bei 4-8° C fühlen sie sich besonders wohl. Ebenfalls von Ökobo gibt es wieder die knackige, saftige Sorte **Fuji** mit wenig Säure.

NEU von der Frischeliste



Die **Brokkoletti-Keimsaat** von der Gärtnerei Hecker ist ein wahrhaftiger Booster mit pikant-würzigem Geschmack. Die Sprossen sind reich an Antioxidantien, sehr reich an Mineralstoffen und Vitaminen sowie sekundären Pflanzeninhaltsstoffen. Der Anteil des Sulforaphans, wie das Senföl des Brokkolis genannt wird, ist in den Keimlingen 10 bis 100-fach höher, als bei einer ausgewachsenen Pflanze. Im Salat, im Quark, auf einem Butterbrot oder als Topping auf einem Smoothie - diese grünen Keimlinge überzeugen sowohl mit inneren Werten als auch mit ihrer frühlings-frischen Optik ...

Auch der feine **Postelein** von Sigi Klein ist verfügbar. Am besten die Posteleinblätter roh als Salat zubereiten und essen, bzw. gekocht wie Spinat an Gnocchi verwenden. Auch mit Butter oder Frischkäse bringt er frische Grünkraft auf's Brot. Durch den charakteristischen Geschmack benötigt Postelein kaum Gewürze. Die Stiele unbedingt dranlassen. Bei Kindern kommt der Name "Spaghettisalat" wegen der langen Stiele oft gut an.



Neues Gartenjahr - Neues Ernteglück



Auch wenn das Wetter uns noch so gar keine Lust auf Gartenarbeit macht, ist es doch langsam Zeit für die Vorbereitungen auf das neue Gartenjahr.

Die Tage werden bereits länger und wir können uns schon der Anzucht in wärmeren Räumen, wo genügend Licht vorhanden ist, z.B. auf der Fensterbank oder im Gewächshaus widmen.

Dafür können Sie wieder auf das bewährte **Bingenheimer Saatgut** mit seiner großen Vielfalt vertrauen.

Egal ob Kräuter, Gemüse oder Blumen - das Saatgut von Bingenheimer ist zu 100% gentechnikfrei, oftmals nachbaufähig, also samenfest und erfreut mit einer guten Keimung.

Wichtig für die Aussaat ist natürlich auch eine gute Erde.

Ökohum bietet hier eine torffreie Erde aus nachwachsenden Rohstoffen an. Deren feine Struktur, das hohe Speichervermögen und der angepasste Nährstoffvorrat ermöglichen eine schnelle und gesunde Wurzelbildung.



Zutaten:

1 Konserve Kidneybohnen, 1 Weißkraut, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chili, 500g Naturjoghurt, 1 Prise Zucker, 2-3 EL Zitronensaft

Weißkohlpfanne mit Kidneybohnen

Kidneybohnen abgießen und mit klarem Wasser abspülen. Das Weißkraut von den äußeren Blättern befreien, vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen hobeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Kraut darin anschmoren und ca. 10 Minuten dünsten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und danach die abgetropften roten Bohnen dazugeben und noch ein paar Minuten mitbraten. Inzwischen den Joghurt mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft verrühren und unter die Kraut-Bohnen-Pfanne rühren.

Zutaten:

300g Hörnchennudeln, 500g Brokkoli, 1 Konserve Erbsen, 80g Parmesan, 1/2 Bd Petersilie, 2 Eier, 200g Sahne, Pfeffer, 40g gemahlene Haselnüsse, nach Gusto: Brokkolletti-keimlinge

Nudelgratin mit Brokkoli und Erbsen

Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Brokkoli putzen, in Röschen zerteilen und ebenfalls in kochendem Salzwasser für 2-3 Minuten blanchieren. Beim Abgießen etwas Kochwasser auffangen und beiseite stellen, den Brokkoli mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Backofen auf 200° C vorheizen.

Den Parmesan fein reiben, die Petersilie fein hacken. Die Hälfte des Käses, die Petersilie und ca. 80 ml Gemüsebrühe mit den Eiern und der Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Eine Auflaufform (wahlweise 4 kleine Förmchen) mit dem Gemisch aus Nudeln, Brokkoli und Erbsen füllen und mit der Eiersahne übergießen. Den restlichen Parmesan und die geriebenen Nüsse darübergeben und im Backofen ca. 25 Minuten goldbraun backen. Wer Brokkollettsprossen in seiner Ökokiste hat, kann sie nach dem Anrichten über jede Portion verteilen.

Zutaten:

1 Butternutkürbis, 2 EL Öl, 100g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischoote, 120g Tomatenmark, 3 TL Curry, 1/2 TL Zimt, 1/2 TL Kreuzkümmel, 700ml Gemüsebrühe, 120g Erdnussmus, Salz, Pfeffer, 200g Vollkornreis, 250g säuerliche Äpfel, Cayennepfeffer, 1 Bd Petersilie

Apfel-Kürbis-Ragout mit Reis

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, der Länge nach halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Kürbis waschen, Kerne und faseriges Fleisch entfernen und klein würfeln. In einem großen Topf das Öl erhitzen, als erstes die Zwiebeln darin anschwitzen, danach den Knoblauch dazugeben und mit anschmoren. Tomatenmark, Chili, Curry, Zimt und Kreuzkümmel einrühren und kurz mitbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Jetzt Erdnussmus, Salz, Pfeffer und Kürbiswürfel mit dazugeben und alles gut durchmischen. Einmal aufkochen lassen und bei geschlossenem Topf ca. 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen den Reis nach Packungsanweisung kochen.

Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in 1 cm große Würfel schneiden. Zu dem Kürbisragout geben und noch 5 Minuten bei geschlossenem Deckel und ausgeschalteter Herdplatte ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken und mit Reis anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Zutaten:

1 Apfel, 200g Ananasfruchtfleisch, 200g gekochte Rote Bete, 300ml stilles Mineralwasser

Rote Bete - Ananas Smoothie

Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen, grob würfeln und in einen Mixer geben. Ananasfruchtfleisch und Rote Bete würfeln und dazugeben. Mit Mineralwasser aufgießen und zu einem cremig-sämigen Smoothie pürieren. Den Smoothie in 2 Gläser füllen und mit einem Stückchen Ananas garnieren. Wohl bekomm's!