

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
nach dem närrischen Treiben beginnt mit dem
Aschermittwoch die Fastenzeit.
Unter unseren Themen im Shop finden Sie dazu
allerlei Unterstützendes: vom Fastenkasten über
Brottrunk bis hin zu Tees und vieles mehr ...

AMPERHOF



Kundenbrief 8/2026

Der Fastenkasten von Voelkel

Der Fastenkasten enthält je 1 x 0,7l Flasche Voelkel **Rote-Bete-Most**, **Möhrenmost**, **Gemüsemost**, **Sauerkraut-saft**, **Gemüsekomposition** und **Fitnesscocktail**.

Die milchsauer fermentierten Gemüsesäfte werden auch Gemüsemost genannt. Direkt nach der Pressung werden dem Saft Milchsäurebakterien zugesetzt, die eine kontrollierte Gärung auslösen. Durch das Pasteurisieren wird dieser Vorgang unterbrochen, die entstandene Milchsäure bleibt jedoch erhalten. Diese Milchsäure sorgt bei uns im Verdauungstrakt für einen günstigen pH-Wert, die Darmbewegung wird angeregt und der Verdauungsvorgang entlastet. Das macht die milchsauer fermentierten Gemüsesäfte während des Saftfastens besonders empfehlenswert.

Gut zu wissen: Obwohl der Begriff es nahelegt, besteht kein Zusammenhang zwischen Milchsäure und Milch oder anderen tierischen Produkten. Alle Voelkel Gemüsesäfte sind zu 100 Prozent vegan. (Quelle:Voelkel)

Funktionale Säfte von Voelkel

Bitterstoffe sind heute aus unseren Nahrungsmitteln weitgehend verschwunden. Zu Unrecht, denn sie haben eine Funktion bei der Verdauung und auch geschmacklich einiges zu bieten!

Care Bitterkräuter kombiniert feines Gemüse, aromatische Früchte und erlesene Gewürze zu dieser köstlich-herben Spezialität. (ohne Alkohol)

Empfehlung: 2 EL Care Kräuter Bitterkräuter vor oder nach der Mahlzeit zu sich nehmen.

Wohlbefinden fängt im Bauch an: Reich an Ballaststoffen aus Roggenkleie trägt **Care Darmwohl** täglich zu einer normalen Darmfunktion bei und verleiht mit seinen fein abgestimmten, aromatischen Bio-Zutaten mehr als nur ein gutes Bauchgefühl.



Von  **SONNENTOR** Neu in unserem Sortiment: **Natürlich BITTER**
Gewürz-Kräuterteemischung mit natürlich enthaltenen Bitterstoffen.
Geschmack: bitter, ätherisch, würzig (18 Teebeutel)
Basen Fastenzeit Tee (20 Teebeutel)
Dieser Kräutertee schmeckt krautig, blumig, zitronig und süßlich.



Neu in unserem Sortiment



“Lecker. Zukunft. Genießen.” Das ist der Slogan und die Mission von **abeentoo**. **Tempeh**, aus **regionalen Hülsenfrüchten** (Sojabohnen, Linsen, Süßlupinen,...).

Tempeh Mediterran mit Oregano, Thymian und Zwiebel, sehr gut zu kombinieren mit einer Tomatensoße oder auch mit dunkler Soße 200g Stück

Tempeh Curry mit intensivem Curry-Geschmack, für alle asiatischen Gerichte, gut zu kombinieren mit Kokosmilch oder Erdnuss-Soße 200g Stück

Tempeh schmeckt am besten, wenn er bei 170 °C in hochwertigem Pflanzenöl frittiert oder in der Pfanne gebraten wird. So entsteht eine gold-braune knusprige Kruste. Für eine dickere Kruste kann der Tempeh vor dem Braten in Mehl oder Speisestärke gewendet werden. In Bowls oder Pfannengerichten sollte der gebratene Tempeh erst kurz vor dem Servieren als Topping dazugegeben werden, dann bleibt er schön knusprig.

Zutaten:

700g Kartoffeln, 400g Lauch,
2 Möhren, 50g Butter, 40g
Mehl, 500ml Gemüsebrü-
he, 200ml Sahne, 1 EL
Sauerrahm oder Frischkäse,
Kräutersalz, Cayenne-Pfe-
fer, Muskatnuss, 1-2 TL
Zitronensaft

Lauch-Kartoffel-Möhren-Gemüse

Kartoffeln in wenig Salzwasser garen, ausdämpfen lassen und schälen. Die Möhren schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den Lauch putzen, in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Lauch und Möhren andünsten und mit Mehl bestäuben. Mit Brühe und Sahne ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Kartoffeln in Scheiben direkt in das Gemüse schneiden. Sauerrahm oder Frischkäse dazurühren, alles kräftig mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken.

Zutaten:

300g Möhren, 200g Pasti-
naken, 50g Butter, 1 EL
Zucker, 50ml dunkler Bal-
samicoessig, etwas frische
Petersilie, Salz, Pfeffer

Balsamico-Möhren-Pastinaken-Gemüse

In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen.

Möhren und Pastinaken schälen, in Scheiben schneiden und sobald das Wasser kocht für 5 Minuten darin blanchieren. In der Zwischenzeit die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen.

Die blanchierten Möhren und Pastinaken abtropfen, zur Butter hinzugeben und kurz darin schwenken. Den Zucker unterrühren und alles mit dem Balsamicoessig ablöschen. Gehackte Petersilie hinzugeben, salzen und pfeffern, die Pfanne mit einem Deckel schließen und die Möhren bei geringer Hitze für 10 Minuten ziehen lassen. Falls notwendig nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm bis lauwarm servieren. **Tipp:** Statt Petersilie das Gemüse zum Schluss mit Ruccolakeimsaat toppen.

Zutaten:

100g Maisstärke, 200g
Mehl, 1 Prise Salz, 1 Prise
Zucker, 1/2 TL Backpulver,
3 EL Pflanzenöl, 1 TL
schwarzer Sesam, 1 TL
weißer Sesam, 1 Tüte
Austernpilze, Pflanzenöl
zum Braten

Austernpilze im Tempurateig für 2 Personen

Für den Tempurateig Maisstärke, Mehl, Salz, Zucker und Backpulver vermengen. Die Mischung langsam mit dem Pflanzenöl und etwas Wasser glatt und cremig rühren, dann den weißen und schwarzen Sesam untermischen. Den Teig für mindestens 15 Minuten kalt stellen.

Reichlich Pflanzenöl in einem Wok oder einer großen Pfanne sehr hoch erhitzen. Währenddessen die Austernpilze in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in den vorbereiteten Teig tauchen, etwas abtropfen lassen und dann vorsichtig in das heiße Öl geben. Für ca. 3 Minuten braten, bis sie knusprig und leicht goldbraun sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Dazu passt hervorragend ein Kartoffelpüree und Blumenkohl Gemüse.

Zutaten:

1 Schwarzer Rettich, 1-2
Knollen Rote Bete, 1 große
Möhre, 1 Birne, 1 TL Honig,
Saft von 1 Zitrone, 4 EL
Rapsöl, Salz, Pfeffer

Salat aus schwarzem Rettich und Roter Bete

Rettich, Rote Bete und Möhre schälen und grob raspeln. Alles in eine Salatschüssel geben. Birne waschen und in kleine Stücke schneiden. Zu dem Gemüse geben. Dressing aus Honig, Zitrone, Öl, Salz und Pfeffer rühren und mit dem Gemüse gut vermischen.

Der Salat kann mit einem Klecks Sauerrahm serviert werden.

Zutaten:

400g schwarzer Rettich,
1kg Kartoffeln, 1 kleine
Zwiebel, 25g Mehl, 2 Eier,
Öl zum Braten

Rettichpuffer

Rettich, Kartoffeln und Zwiebel schälen und fein raspeln. Die geraspelte Masse gründlich ausdrücken, damit überschüssige Flüssigkeit entfernt wird. Mehl und Ei unterheben, alles gut vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Teig portionsweise hineingeben, leicht flach drücken und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken. Fertige Puffer im Backofen bei 120 °C warmhalten, bis alle Portionen gebacken sind. Dazu passt Apfelmus.