

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
im Online-Shop können Sie bereits erste Osterangebote bestellen. Wie immer gilt: nur so lange unser Vorrat reicht!
Vorbeischaun lohnt sich, denn wir erwarten noch weitere Leckereien wie die tollen Schokoladen von Zotter und mehr!

AMPERHOF

ÖKOKISTE

Kundenbrief 9/26

Alles für den GARTEN – Bio-Saatgut von Bingenheimer

Sie suchen nachhaltiges Saatgut für Acker, Gewächshaus, Garten oder Balkonkasten? Bei uns finden Sie das ökologisch zertifizierte Bingenheimer Saatgut. Und darauf kommt es an:

- **Nachbaufähige, samenfeste Sorten.** Keine Hybrid-Sorten, keine Patente, keine Gen- oder Biotechnologie.
- **Förderung der biodynamischen / ökologischen Züchtung** – Bio von Anfang an.
- **Beste Saatgutqualität** und hohe Keimfähigkeit.
- **Regionalität:** Saatgut wird in Deutschland und umliegenden Ländern erzeugt.
- **Transparenz:** Rückverfolgung bis zum Vermehrungsacker.
- **Integration:** Unterstützung der Lebensgemeinschaft Bingenheim – ein inklusiver Lebensort in der Wetterau.

So langsam geht es mit den **Vorbereitungen für das neue Gartenjahr** los. Im **Februar** werden die Tage schon sichtbar länger, dennoch empfehlen wir für die **Anzucht drinnen** auf der Fensterbank eine Zusatzbeleuchtung, da für ein vitales Wachstum der Pflanzen Tageslänge und -licht noch nicht ausreichen.

Aussaaterde zum Aussäen, zum Pikieren und Stecken. Für kleine Töpfe oder Aussaat- und Pikierschalen. Torffreie Erde aus nachwachsenden Rohstoffen. Die feine Struktur, das hohe Speichervermögen und der angepasste Nährstoffvorrat ermöglichen eine schnelle und gesunde Wurzelbildung.



Die Kraft des Sanddorns

Sanddorn - die orange Beere gibt Power! Sie ist in Europa die Frucht mit dem höchsten Vitamin C-Gehalt. Als Fruchtmarmelade, Lutschtabletten in Kombination mit Echinacea oder in der Körperpflege: Entdecken Sie die Bodybutter von Rosenrot oder die Pflegeserie von Weleda!



Feldenkrais mit Rotraud Kühn

Mit Hilfe dieser - für Rotraud Kühn „wunderbaren“ - **Feldenkrais-Methode** kehren Fähigkeiten, Beweglichkeiten, und sogar Gestimmtheiten zurück, von denen wir glaubten, „das war einmal, das gibt's nie wieder“. Irgendwann in unserem erwachsenen Leben haben wir aufgehört uns **spontan** und **natürlich** zu **bewegen**. Da setzt die Feldenkrais Methode an. **Erleben Sie Bewegungen wie neu!**



Zum Mittagessen zaubern Sie gemeinsam mit **Gisela Kinzelmann** eine leckere, saisonale Gemüsesuppe.

Am **22.03.2026 11-17 Uhr** im Seminarraum am Amperhof, Adlerweg 15 in Olching-Geiselbullach.

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

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriesstraße 9 | 85232 Bergkirchen
www.amperhof.de | Kundenbetreuung@amperhof.de | 08142 40879



Zutaten:

1 Zwiebel, 1 Karotte, 1/2 Knollensellerie, 3 Pastinaken, 3 Knoblauchzehen, 250g Champignons, 30g Ingwer, 1EL Bratöl, 200ml Kokosmilch, 1/2 Bund Petersilie, 1EL Gemüsebrühe, 1EL Sojasoße

Gladiatoren Kokosmilchsuppe mit Champignons

Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Karotte längs halbieren und anschließend in feine, längliche Stifte schneiden.

Den Knollensellerie halbieren, schälen, gründlich waschen, in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und würfeln. Die Pastinaken schälen, vierteln und in feine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und grob zerkleinern.

Das vorbereitete Gemüse zusammen mit dem Ingwer in einem großen Topf mit Bratöl bei hoher Hitze etwa 4 Minuten kräftig anbraten, bis sich Röstaromen entwickeln. Anschließend mit dem Wasser aufgießen, kurz aufkochen lassen und die Suppe bei niedriger Hitze rund 20 Minuten sanft köcheln lassen.

Währenddessen den Knoblauch fein hacken, zur Suppe geben und mit Gemüsebrühe sowie Sojasoße würzen. Die Shiitake-Pilze vorsichtig mit einem Küchentuch säubern, halbieren und beiseitestellen.

Zum Schluss die Kokosmilch in die Suppe einrühren, nochmals abschmecken und die Shiitake-Pilze erst kurz vor dem Servieren frisch in die heiße Suppe geben, sodass sie ihr volles Aroma behalten. Mit frisch gehackter Petersilie verfeinern und servieren.

nach Stefan Dreer für die Amperhof Ökokiste

Zutaten:

500 g Butterkartoffeln (sehr klein gewürfelt), 1 Karotte, 1 Pastinake, ½ Sellerie, 1 Zwiebel, 2 EL Butter, ca. 700 ml heiße Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Kartoffel-Risotto mit Wurzelgemüse

Zwiebel fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Kartoffelwürfel zugeben, kurz anschwitzen. Nach und nach Brühe zugeben wie beim Risotto – regelmäßig rühren.

Das Wurzelgemüse ebenfalls sehr fein würfeln und nach 10 Minuten zugeben.

Insgesamt ca. 20 Minuten garen, bis alles cremig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine Art „falsches Risotto“, besonders sämig durch die Kartoffelstärke.

Zutaten:

2 Zucchini, 2–3 Strauchtomaten, 1 Avocado, ½ Zwiebel (sehr fein gewürfelt), 1 Orange (etwas Saft & Abrieb), Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl

Zucchini-Rollen mit Avocado-Tomaten-Füllung

Zucchini mit Sparschäler oder Hobel längs in dünne Streifen schneiden.

Avocado zerdrücken und mit etwas Orangensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl cremig rühren.

Tomaten klein würfeln und mit Zwiebel unter die Avocadocreme heben.

Creme auf Zucchinistreifen streichen und vorsichtig aufrollen.

Zucchini können auch als Rohkost gegessen werden, sie schmecken mild, nussig.

Zutaten:

200g Aubergine, 250g Champignons, 300g Sauerkraut, 150g Zwiebeln, 200g Schmand, 2 EL Öl, 1 TL Thymian, 100ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer

Gefüllte Auberginenröllchen mit Sauerkraut & Champignons

Aubergine längs in dünne Scheiben schneiden, leicht salzen, 10 Minuten ziehen lassen, trocken tupfen.

Champignons und Zwiebeln fein würfeln. Öl erhitzen, beides darin anbraten.

Sauerkraut grob schneiden, untermischen und 5 Minuten schmoren, würzen.

Die Gemüsemischung mit Schmand vermengen, anschließend jeweils 1–2 EL Füllung auf die Auberginenscheiben geben und aufrollen.

In einen flachen Topf setzen, Brühe angießen und zugedeckt 20 Minuten sanft schmoren.

Zutaten:

4 große Scheiben Bauernbrot, 500g Sauerkraut, 400g Tomaten, 1–2 Knoblauchzehen, 2EL Olivenöl, 2EL Tomatenmark, 1TL Senf, 1TL Paprikapulver, 1 TL Kümmel, 1TL Agavendicksaft, 200g veganer Reibekäse, Salz, Pfeffer

Überbackenes Sauerteigbrot mit tomatigem Sauerkraut

Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Sauerteigbrotscheiben auf das Blech legen, dünn mit 1 EL Öl bepinseln. Im Ofen 5–7 Minuten vorbacken, bis die Ränder leicht kross sind.

Tomatenmark, Senf, gepressten Knoblauch mit den Gewürzen verrühren. Gezupftes Sauerkraut und Tomatenwürfel hinzufügen, alles gut miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken.

Vorgebackene Brotscheiben dicht mit der Sauerkraut-Tomaten-Mischung belegen.

Reibekäse darüberstreuen. Blech wieder in den Ofen schieben und 10–12 Minuten bei 200 °C backen, bis der Käse geschmolzen ist und das Brot am Rand schön knusprig ist.