

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
am Aschermittwoch ist alles vorbei
jetzt beginnt die Fastenzeit vor Ostern.
Das ist eine sinnvolle Zeit, in der Sie Ihren
Körper nach den vielen „Feier“-tagen ent-
schlacken können...

AMPERHOF



ÖKOKISTE

Kundenbrief 10/25

Jedes Jahr wieder auf ein Neues ...



Gönnen Sie dem Körper ein bisschen Ruhe z.B. mit Saftfasten. Entschlacken für Körper, Geist und Seele mit den wertvollen Demeter-Gemüsesäften von Voelkel. Im **Fastenkasten** finden Sie eine heraustrennbare Fastenanleitung zum Saftfasten. Ergänzend dazu können wir Ihnen auch den **feldfrischen Möhrensaft** und den **Beutelsbacher Gemüsesaft** ans Herz legen.

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



Nicht immer beliebt - Bitterstoffe - heutzutage viel zu selten in unserer Nahrung. Voelkel **Bitterkräuter** vereint Nuancen von knackigem Gemüse, aromatischen Früchten und erlesenen Gewürzen zu einer bitter-feinen Spezialität. Tipp: 2 EL Voelkel Bitterkräuter vor oder nach der Mahlzeit.



Kein Fan von Saft? Wie wär's mit Tee?

Der **Fastenkräuter-Tee** hilft Ihnen mit Leichtigkeit durch den Tag und kann Ihnen eine kleine Auszeit beschern. Schwungvolle Mate und Brennnessel gehen mit Orangenschale und Holunderblüte eine zitronig-frische Verbindung ein. Werfen Sie Ballast ab! Oder probieren Sie **Verveine (Zitronenverbene)** - aufgrund der stressabbauenden, entspannenden Wirkung von Verveine wird der Geist klar und frisch und die Konzentration steigt. Ideal als Detox-Tee oder zum Entschlacken.

Veronika der Lenz ist da ...



... noch nicht ganz, aber wir können ihn schon mit ein paar hübschen Frühblühern in unser Heim locken. Von Julia Laurer - Blütenherz haben wir Töpfe mit Narzissen, Krokussen, Tulpen und Traubenhyazinthen. Da fällt das Warten auf den Frühling gleich etwas leichter ...

Zur Erinnerung: Käse des Monats März

Nufener Bergkräuter ca. 180g Stück € 27,90/kg

Bergkäse mit zwei sichtbaren Schichten Kräuter im Käseteig. Man „schmeckt“ die frischen Gräser und das Bioheu der Bergwiesen...

Oida Kärntner ca. 180g Stück € 25,90/kg

Ein würziger Bergkäse aus Österreich, der mindestens 8 Monate reifen durfte.

Gute Laune Käse ca. 180g Stück € 24,90/kg

Da lacht der Gaumen! Ein cremiger Käse aus Allgäuer Heumilch, nach der Reifung mit einer raffinierten Kräutermischung affinert.

Gouda Basilikum-Knoblauch ca. 180g Stück € 21,90/kg

Ein junger Gouda mit der beliebten Kombination Knoblauch-Basilikum. Sehr aromatisch und herzhaft im Geschmack.

Edler Weisser Rosé ca. 180g Stück € 25,90/kg

Die Kombination von weißem Edelschimmel und feiner Rotkultur macht diesen Weichkäse zu einem besonderen Gaumenschmaus.

Zutaten:

1 Zwiebel, 1 Stengel Stangensellerie, 1 Knoblauchzehe, 500g Brokkoli, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 1 Karotte, 2 kleine Zucchini, ca. 0,75l Gemüsebrühe, etw. Paniermehl, etw. geriebenen Parmesan, Paprikapulver, Pfeffer

Brokkolisuppe mit Zucchini Spießchen

Gehackte Zwiebel, den kleingeschnittenen Stangensellerie und die geraspelte Karotte mit etwas Olivenöl in einem Topf anschwitzen, bis alles ein bisschen Farbe annimmt. Dann den Brokkoli in Röschen und den klein geschnittenen Strunk dazugeben und das Gemüse vermischen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und solange bei geschlossenem Deckel und schwacher Hitze köcheln lassen, bis der Brokkoli gar ist.

In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und in 2 cm breite Scheiben schneiden. Die Scheiben etwas salzen und ca. 10 Minuten stehen lassen. Die Zucchini trockentupfen. Paniermehl mit Parmesan, Paprika und Pfeffer vermischen und die Zucchini darin wenden. Die Zucchini auf Schaschlikspieße stecken und in einer Pfanne in Bratöl ca. 5 Minuten von jeder Seite braten. Die Spieße beiseite stellen.

Jetzt die Suppe kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Pürierstab pürieren. Danach noch 200ml Sauerrahm unter die Brokkolisuppe rühren und evtl. noch etwas nachwürzen.

Die Suppe mit den Zucchini Spießchen anrichten.

Zutaten:

250g Karotten, 300g Petersilienwurzeln, 1/2 Knollensellerie, 1 Stange Lauch, 1 Konserve Kichererbsen, 4 EL Olivenöl, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Curry, 1,2l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Kresse

Wurzelgemüse Eintopf mit Kichererbsen

Das Gemüse putzen, bzw. schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Kichererbsen abtropfen lassen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und ganz fein würfeln.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen, bis sie Farbe angenommen haben. Knoblauch dazugeben, alles mit Curry bestäuben und jetzt auch das restliche Gemüse in den Topf geben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 20 Minuten im geschlossenen Topf garen lassen.

Den Eintopf kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit abgeschnittener Kresse anrichten.

Zutaten:

400g Knollensellerie, 80g Zwiebeln, 200g Birnen, 4 EL Olivenöl, 1 gestr. TL Anis- o. Fenchelsamen, 100ml trockener Weißwein, 60g Haselnüsse, 1 Bd Petersilie, 2 EL Butter, 800g Gnocchi (vorgegart), 200g Sahne, 1-2 TL Dijon-Senf, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft

Gnocchi mit Birnen-Selleriesoße

Sellerie schälen und ca. 2cm groß würfeln. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Birnen vierteln, Kerngehäuse entfernen, Viertel schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und den Sellerie mit den Zwiebeln darin anschwitzen. Nach 3 Minuten Birnen und Anis dazugeben, kurz mitrösten und mit Wein ablöschen. Etwas einkochen lassen und danach mit 150ml Wasser auffüllen. Für ca. 12 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen.

Inzwischen die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Beiseite stellen.

Übriges Olivenöl mit der Butter in einer großen Pfanne erhitzen, die Gnocchi darin unter gelegentlichem Wenden goldbraun anbraten.

Sahne und Senf zu der Birnensoße geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken. Die gehackte Petersilie darunter rühren.

(Evtl. noch etwas Wasser zum Verdünnen zugeben.)

Die Gnocchi mit der Soße anrichten und mit den gerösteten Haselnüssen garnieren.

aus köstlich vegetarisch 6/15

Zutaten:

2 Stangen Lauch, 1 Schale Champignons, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Sonnenblumenöl, Meersalz, Pfeffer, 150 ml Gemüsebrühe, 250 ml Sahne, Sprossen nach Geschmack, 250g Bandnudeln

Bandnudeln mit Champignon-Lauch Ragout

Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Lauch und Champignons unter Rühren dünsten. Alles kräftig salzen und pfeffern, ca. 3 Minuten anbraten. Gemüsebrühe hinzufügen und etwas einkochen lassen. Die Sahne unterrühren. Mit den Sprossen bestreuen. In der Zwischenzeit die Bandnudeln nach Packungsanweisung garen und mit dem Ragout servieren.

Tipp: Geriebener Parmesan schmeckt auch dazu.