

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
wir haben noch einige Frühjahrsblüher für  
Sie: Narzissen, Krokusse, Tulpen und  
Traubenzypressen. Die Töpfe mit den hübschen Blümchen kommen von Julia Laurer -  
Blütenherz. Nur solange Vorrat reicht ...



## Tolle Keramik, nicht nur für den Ostertisch ...



**Grün & Form** liefert uns eine große Auswahl an schöner Keramik, handgefertigt in einem Familienbetrieb im italienischen Umbrien und aus einer Manufaktur in Portugal. Jedes Stück ist von Hand gearbeitet - unterschiedliche Formen, die hochwertige Verarbeitung der Keramik und eine frische Farbpalette bringen ein mediterranes Lebensgefühl auf Ihren Tisch.

Die Keramik ist bis 40° spülmaschinengeeignet. Die Auflaufformen sind bis zu 220° ofenfest.

Kombinieren oder ergänzen Sie die schöne Keramik z.B. mit den hübschen Isolierflaschen von **Tranquillo**.

Die langlebige Isolierflasche hält Getränke bis zu 12 Stunden heiß oder kalt und ist auslauf sicher. Sie besteht aus rostfreiem Edelstahl, ist doppelwandig und fasst 600ml. Dank des praktischen Henkels ist sie ideal zu transportieren. Wählen Sie zwischen 2 Farbvarianten.



## Schon ans Osternest denken ...



Auch wenn wir gerade noch „Fastenzeit“ haben, an Ostern dürfen wir in Vorfreude schon denken ... Dazu gehört natürlich auch ein gefülltes Osternest mit ein paar Schleckereien. Um das Nest so richtig schön zu präsentieren eignet sich das **Ostergras** aus Schafwolle oder die **Ostersaat** von Bingenheimer zum Selberziehen auf der Fensterbank.

Außer den süßen Verführungen eignen sich zum Verschenken zwei **Bücher der Lämmerbande** mit kurzen Geschichten und schönen Buntstiftzeichnungen. Die Autorin Renate König-Geiger ist aus Germering und eine Amperhof-Kundin, die schon auf dem Hoffest eine Kostprobe ihrer Geschichten gegeben hat.



## Regional und frisch vom Feld



Knackiger **Spinat** und zarter **Postelein** kommen jetzt von unserem Partnergärtner Sigi Klein.

Spinat schmeckt nicht nur als „Popeyes Gemüse“ zubereitet gut, sondern auch als Salat - z.B. als Koreanischer Spinatsalat. Das Rezept hierfür finden Sie auf der Rückseite des Kundenbriefs.

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

Kundentelefon 08142 40879 | amperhof.de

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriedstr. 9 | 85232 Bergkirchen | DE ÖKO 006 | Fax 08142 18854 | info@amperhof.de



## Zutaten:

400g Blattspinat, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Tahini, 1 EL Sriracha Sauce, 1 EL Sesamsamen, 1 Prise Pfeffer, 1 Prise Salz

## Koreanischer Spinatsalat für 2 Personen

von GewusstVegan by Melina Will

Blattspinatblätter waschen und für ca. 1 Minute blanchieren. Anschließend das Wasser abgießen und den Spinat mit kaltem Wasser abschrecken. Wasser gut abtropfen lassen. Je nach Größe der Blätter diese grob zerkleinern, die restlichen Zutaten hinzugeben und alles gut miteinander vermengen.



**Tipp:** Durch starkes Ausdrücken des Spinats nach dem Abschrecken gehen wertvolle Nährstoffe verloren - es genügt, den Spinat vorsichtig auszudrücken oder gut abtropfen zu lassen. Sollte der Salat dadurch zu wässrig schmecken, kann immer noch nachgewürzt werden.

## Fenchel auf roter Soße

Den Backofen auf 200° vorheizen. Das Grün der Fenchelknollen abschneiden und beiseite legen, die Knollen längs halbieren. Die Kräuter mit dem Öl verrühren und diese Marinade auf ein Stück Alufolie streichen. (soviel Alufoliestückchen wie Fenchelhälften...) Die Fenchelknollen mit der Schnittfläche auf die Folie mit der Marinade legen. Die Folie über dem Fenchel zusammenwickeln und auf den Backofenrost legen. Bei 180° ca. 20 Minuten garen.

Inzwischen eine Soße aus den Tomaten köcheln. Mit Sojasoße, Salz, Pfeffer und Fenchelgrün abschmecken und den ausgepackten Fenchel damit anrichten. Mit Sesam bestreut servieren.

## Kohlrabi mit Birnen

Blätter vom Kohlrabi abschneiden und klein hacken. Kohlrabi und Gelbe Rüben schälen und raspeln. Die Birne vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stückchen schneiden. Knoblauchzehe schälen und ganz fein hacken.

Alle diese Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen.

Ein Dressing herstellen aus: Zitronensaft, Apfelsaft, Sauerrahm, Salz, Pfeffer, Öl.

Die Salatzutaten mit Sesamsamen und Sultaninen vermischen, das Dressing darunterheben und mit Baguette oder getoastetem Brot servieren.

## Griechischer Spinatauflauf

Für den Teig das Mehl mit dem Salz vermischen und mit dem Wasser und Olivenöl verkneten bis ein glatter Teig entsteht. Diesen mindestens 5 Minuten kräftig durchkneten und anschließend eine Stunde ruhen lassen. Den Teig in 20 gleiche Teile aufteilen und diese großflächig und sehr dünn ausrollen. Dazu die Oberfläche und das Nudelholz immer wieder mit einer Mischung aus Stärke und Mehl bestreuen, damit der Teig nicht festklebt. Die fertigen Teiglagen können, nochmals bemehlt, übereinander gestapelt und zur Aufbewahrung aufgerollt werden. Achtung: nicht zusammendrücken! Für die Füllung den Spinat und die Petersilie waschen und fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls hacken, kurz in einer Pfanne anschwitzen. Den Feta fein würfeln. Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und die Eier mit unterrühren. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Ofen auf 160°C vorheizen. Eine Backform mit Olivenöl einstreichen, dann eine Lage Strudelteig darauf geben, wieder mit Olivenöl bestreichen und so weiter machen, bis die Hälfte der Teigrollen aufgebraucht ist. Dann die Füllung darauf verteilen und glatt streichen. Anschließend wieder die Teiglagen darauf schichten und jeweils mit Olivenöl bestreichen, bis sie aufgebraucht sind. Mit einem Messer vorsichtig die obersten Teiglagen in gleichgroße Stücke schneiden. Den Auflauf im Ofen für ca. eine Stunde backen, bis der Teig goldbraun und knusprig ist.

Vor dem Servieren mit etwas Schwarzkümmel betreuen.