

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
begrüßen wir den Frühling mit den Worten von Eufemia  
von Adlersfeld-Ballestrem, einer deutschen Schriftstellerin:

„Der Frühling naht, die holde Zeit,  
schon kommt sie mit Gewalt,  
mit Veilchenduft und Lerchenschlag  
und grün wird Au' und Wald...“



Wochenblatt 12/2023

## Regionales „Grünzeug“...



**Petersilie** und **Spinat** kommt von unserem Gärtner **Sigi Klein** aus Eschenried - und der **Obergrashof** im Dachauer Moos beliefert uns mit feinem **Schnittlauch** - also perfekt für die Frühlings-Küche ....dazu gleich eine Idee für einen leckeren grünen Smoothie:

1 Apfel, 1 Avocado, Saft 1/2 Zitrone, kleines Stück Ingwer, 1 Banane, 1 Clementine, 7 Blätter von einem Wintersalat (einem bitteren wie z.B. Chicoree, Endivie o.ä.) 1 Handvoll Spinat, Honig zum Süßen, 1 TL Balsamico, Wasser zum Auffüllen auf ca. 0,8l.

Früchte schälen, Gemüse putzen und alles in einen Mixer geben - auf 4 Gläser verteilen und servieren - genießen!



Von **Elisabeth Hecker** haben wir **Namenia** im Bund. Stielmus, wie Namenia auch genannt wird, schmeckt roh in einen Salat geschnitten oder auch kurz gedünstet als Gemüse. Namenia enthält viel wertvolle Vitamine, Folsäure, Calcium, Eisen und Senfölglykosid.

**Feldsalat** und **Minze** von der **Gärtnerie Rutz** runden das regionale Angebot unserer Partnertäler ab.



Weitere Frühlingsgrüße von deutschen Feldern sind **Sauerampfer**, **Bärlauch** und natürlich für Ostern die beliebten **Grünen Soßenkräuter**.

Auch der zarte **Babyspinat** lässt sich vielseitig in der Frühlingsküche verwenden.



## Von unseren Nachbarn

gibt es schon frische **Artischocken**, **Schwarzkohl** und die äußerst gesunden Heidelbeeren ...



## Allerlei NEUES in unserem Sortiment ...



Sehr leckere Tofu-Varianten von Taifun: **Spinacia**, mit Spinat - passt bestens zu Kartoffelbrei - und Bratfilets „**Garten-erbse**“ für die Pfanne oder den Grill.

Bei „Kleinen und Großen“ Vegetariern können die **Chickin Nuggets** auf jeden Fall punkten.



Wie wärs nach einem Frühlingsspaziergang mit einer süßen Versuchung in Form eines Tiramisu ?



Oder Sie servieren Heidelbeeren mit einer cremigen, fetigen Vanillesauce.



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

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



# OSTERN - Fleisch/Fisch-AKTION für Auslieferung in KW 14

vom 3. April bis 8. April 2023

Bestellschluß: So., 26.3.23



**Bitte beachten** Sie unseren **Frei-Haus-Betrag** von **25 €**. Darunter berechnen wir eine Liefergebühr von bis zu **€ 3,90**. Wenn Sie nur Fleisch bestellen und der Wert darunter liegt, bitte mit Gemüse, Obst oder anderen Produkten auffüllen

Name, Kundennummer:

Telefon:

**Info zum MHD** Fleisch bekommen wir zweimal im Aktionszeitraum von unseren Lieferanten angeliefert. Das ist aus logistischen Gründen nicht anders möglich. So kann der Artikel, wenn er bei Ihnen ankommt evtl. nur noch ein paar Tage MHD haben. Sie können also das Fleisch bis zum Verzehr gleich einfrieren oder bis zum MHD das Fleisch sofort verarbeiten.

## Spezialitäten von der Biometzgerei Pichler

<input type="checkbox"/> <b>Ente</b> (ohne Innereien) ca. 2,4-2,8 kg	€ 24,90/kg
<input type="checkbox"/> <b>Entenbrust 1 Stück</b> ca. 300g	€ 57,90/kg
<input type="checkbox"/> <b>Entenkeule 1 Stück</b> ca. 300g	€ 35,90/kg
<input type="checkbox"/> <b>Entenfond</b> im Glas ca. 350ml	€ 3,79/Glas
<input type="checkbox"/> <b>Kalbsrollbraten</b> - Familienbraten - ca. 1,5 kg	€ 33,90/kg
<input type="checkbox"/> <b>Kalbsschnitzel</b> 2 Stück ca. 300g	€ 63,90/kg
<input type="checkbox"/> <b>Kalbsgulasch</b> ca. 300g	€ 37,90/kg

<input type="checkbox"/> <b>Hähnchenkeulen, gewürzt „Texas“</b>	€ 17,90/kg
4 Stück ca. 1kg	
<input type="checkbox"/> <b>Rinderlende</b> ca. 500g	€ 58,90/kg
<input type="checkbox"/> <b>Rinderentrecote</b> ca. 500g	€ 44,90/kg
<input type="checkbox"/> <b>Osterschinken</b> ca. 650g	€ 52,90/kg
<input type="checkbox"/> <b>Original italienische Strolghino Salami</b>	€ 54,90/kg
Stück ca. 180g	
<input type="checkbox"/> <b>Original italienische Cacciatore</b>	€ 49,90/kg
2 Stück ca. 320g	
<input type="checkbox"/> <b>Geflügelnuggets</b> 200g Packung (10 St)	€ 7,29/Pckg

## Spezialitäten von der Klostermetzgerei Plankstetten

<input type="checkbox"/> <b>5 kg Rindfleischpaket</b> Bioland	€ 29,90/kg
2x ca.1kg Rinderbraten, ca. 0,5kg Gulaschfleisch, ca. 0,5 kg Rindersteaks, ca. 1kg Suppenfleisch m.Knochen, ca. 1 kg Suppenfleisch o. Kn.	
Feines Lammfleisch aus eigener Herde - Arche Rasse Coburger Fuchs	
<input type="checkbox"/> <b>4 kg Lammpaket</b> Bioland	€ 39,90/kg
Ca. 500g Lammkeule, ca. 500g Lammsteaks a.d.Keule, ca. 500g Lammgulasch, 2x Lammstelzen, ca. 500g Lammkotelett, Lammschulter gerollt, Lammhals gerollt	
<input type="checkbox"/> <b>Lammbraten aus der Keule</b> ca. 500g	€ 53,90/kg
<input type="checkbox"/> <b>Lammrücken, ohne Knochen</b> ca. 300g	€ 65,90/kg
<input type="checkbox"/> <b>Lammgulasch</b> ca. 500g	€ 36,90/kg
<input type="checkbox"/> <b>Lammgyros</b> ca. 500g	€ 44,90/kg
mit mediterranen Kräutern pfannenfertig mariniert	

<input type="checkbox"/> <b>Lambratwürstl</b> 2 Paar, ca. 220g	€ 34,90/kg
rein Lamm, mit mediterr. Kräutern u. Sonnenblumenöl	
<input type="checkbox"/> <b>Lammknacker</b> 4 Stück, ca. 200g	€ 37,90/kg
Lamm/Rind, mit Rosmarin	
<input type="checkbox"/> <b>OSTER-Schinken im Netz</b> ca. 350g	€ 45,90/kg
saftig, gegart, mild geräuchert	
<input type="checkbox"/> <b>Pancetta-Schweinebauch</b> , ca. 100g	€ 35,90/kg
luftgetr., geschnitten, mit Rosmarin und Knoblauch gewürzt.	
<input type="checkbox"/> <b>Rosmarinschinken</b> ca. 250g Stück	€ 54,90/kg
aus dem Schweinerücken, gegart, mit markantem Rosmaringeschmack	
<input type="checkbox"/> <b>Pizzaleberkäse</b> , 1 Scheibe, ca. 200g	€ 31,90/kg

## Spezialitäten vom Geflügelhof Wallner

<input type="checkbox"/> <b>Osterrollbraten „Frühling“</b> ca. 700-800g	€ 31,90/kg
aus der Putenoberkeule und -brust, mit Kräutern u. Bärlauch	
<input type="checkbox"/> <b>Puten-Bratenstück „Rosmarinchen“</b> ca. 350g	€ 28,90/kg
aus der Oberkeule, mit Rosmarin und Knoblauch	
<input type="checkbox"/> <b>Puten-Bärlauchfleckerl</b> ca. 500g	€ 43,90/kg
kleine Schnitzel, gewürzt mit Meersalz, getr. Bärlauch u.m.	

<input type="checkbox"/> <b>Puten-Kräuterkeule</b> , ca. 600-800g Stück	€ 33,90/kg
Geräucherte Oberkeule mit Vitalkräutern ummantelt	
<input type="checkbox"/> <b>Putenfilet geräuchert</b> ca. 200g Stück	€ 49,90/kg
<input type="checkbox"/> <b>Puten-Osterschinken</b> , ca. 300g Stück	€ 49,90/kg
gekocht, geräuchert, im Netz	
<input type="checkbox"/> <b>Puten-Bärlauchwurst</b> ca. 280g Stück	€ 33,90/kg

## Spezialitäten aus der Fischzucht Weldener Wasserwerk



Die Forellen werden im frischen Quellwasser aus dem Voralpenland (Aquakulturbetrieb Weldener Wasserwerk) nach den strengen Richtlinien von Naturland aufgezogen und genauso wie der Biolachs durch die Firma Fischräucherei Schießl in Denklingen in Handarbeit filetiert, geräuchert und verpackt. (Mehr Info auf unserer Website unter „Regionale Erzeuger“.)

<input type="checkbox"/> <b>BIO-Regenbogenforellenfilet</b> ,	€ 65,90/kg
warm geräuchert über Buchenrauch, ca. 170-200g	
<input type="checkbox"/> <b>BIO-Saiblingfilet</b>	€ 69,90/kg
warm geräuchert über Buchenrauch, ca.170g - 200g	
<input type="checkbox"/> <b>BIO Räucherlachs</b> 130-150g Seite	€ 86,90/kg
aus Irland, kalt geräuchert, geschnitten, vakuumiert	