

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...“

AMPERHOF



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 **Gärtnerei Rutz** runden das regionale Angebot unserer Partnergärtner 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

Kundentelefon 08142 40879 | amperhof.de

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriesstr. 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

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

- Hähnchenkeulen, gewürzt „Texas“** € 17,90/kg  
4 Stück ca. 1kg
- Rinderlende** ca. 500g € 58,90/kg
- Rinderentrecote** ca. 500g € 44,90/kg
- Osterschinken** ca. 650g € 52,90/kg
- Original italienische Strohghino Salami** € 54,90/kg  
Stück ca. 180g
- Original italienische Cacciatore** € 49,90/kg  
2 Stück ca. 320g
- Geflügel nuggets** 200g Packung (10 St) € 7,29/Pckg

## Spezialitäten von der Klostermetzgerei Plankstetten

- 5 kg Rindfleischpaket** 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*
- 4 kg Lammpaket** 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*
- Lammbraten aus der Keule** ca. 500g € 53,90/kg
- Lammrücken. ohne Knochen** ca. 300g € 65,90/kg
- Lammgulasch** ca. 500g € 36,90/kg
- Lammgyros** ca. 500g € 44,90/kg  
*mit mediterranen Kräutern pfannenfertig mariniert*

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

## Spezialitäten vom Geflügelhof Wallner

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

- Puten-Kräuterkeule**, ca. 600-800g Stück € 33,90/kg  
*Geräucherte Oberkeule mit Vitalkräutern ummantelt*
- Putenfilet geräuchert** ca. 200g Stück € 49,90/kg
- Puten-Osterschinken**, ca. 300g Stück € 49,90/kg  
*gekocht, geräuchert, im Netz*
- Puten-Bärlauchwurst** 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“.)

- BIO-Regenbogenforellenfilet**, € 65,90/kg  
*warm geräuchert über Buchenrauch, ca. 170-200g*
- BIO-Saiblingsfilet** € 69,90/kg  
*warm geräuchert über Buchenrauch, ca.170g - 200g*
- BIO Räucherlachs** 130-150g Seite € 86,90/kg  
*aus Irland, kalt geräuchert, geschnitten, vakuumiert*