

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
neben den vielen grünen Kräutern können
wir Ihnen auch Heidelbeeren liefern.
Klein aber reich an vielen gesunden Inhalts-
stoffen - und natürlich äußerst lecker!



Es riecht nach Frühling ...



Bärlauch - der erste sprießt schon

Der Bärlauch bevorzugt schattige Laubwälder und humusreiche Standorte. Zuerst wachsen im Frühjahr die Blätter des Bärlauchs. Sie ähneln den Blättern des Maiglöckchens. Im Gegensatz zu Maiglöckchen-Blättern duften Bärlauchblätter jedoch eindeutig nach Knoblauch. Dieser Geruch ist wichtig zur Unterscheidung, denn Maiglöckchen sind bekanntlich giftig.

Bärlauch fördert nicht nur die Verdauung, sondern kann auch Arteriosklerose verhindern und den Blutdruck senken. Dadurch ist der Bärlauch das reinste Labsal gegen Zivilisationskrankheiten.

Bärlauch verliert durch Erhitzen wertvolle Geschmackstoffe und büßt seinen hohen Vitamin-C-Gehalt ein.

Den Bärlauch verwendet man am besten frisch. Klein geschnitten geben die Blätter jedem Salat eine pikante Note und mit Quark verrührt zu Kartoffeln gegessen ist der Bärlauch ein schmackhafter Frühlingsbote.

Mit einem Bärlauchpesto krönen Sie jedes Nudelgericht.

In unserem Shop finden Sie unter dem **Thema „Bärlauchzeit“** viele saisonale Lebensmittel, denen der Bärlauch eine besondere Geschmacksnote verleiht: Von Bärlauch-Pesto, Lena's Bärlauchcreme und Bärlauch-Aioli bis hin zu Bärlauch-Nockerln oder Bärlauch-Käse und noch viel mehr - da fällt die Wahl nicht leicht ...

Grün, grün, grün ... wohin das Auge blickt ...

Neben Töpfen mit Schnittlauch, Barbarakresse, Petersilie und Rosmarin, gibt es noch eine ganze Menge anderer frische Kräuter ...



Kerbel im Bund

Kerbel ist ein ganz zartes Kraut. Nur frisch und kurz vor der Garzeit zu den Speisen geben. Kerbel ist auch ein Bestandteil der berühmten "Grünen Soße".



Erbsensprossen im Topf

Die frischen Sprossenblätter der Erbse enthalten u.a. viele Proteine und Isoflavonoide, was sie nicht nur wertvoll in Salaten oder auf Suppen machen.



Agretti

Agretti - Salzkraut - Mönchsbart - einfach ein knackiges Gemüse, ursprünglich aus Italien, mit saftigen Stengeln. In der Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch kurz angedünstet - buonissimo!



Namenia - Stielmus

Ursprünglich stammt Rübstiel von den Mairüben, weil diese zu dicht aneinander gepflanzt wurden und so mehr Blätter als Früchte ausgebildet haben.

Stielmus schmeckt auch roh in Salate geschnitten. Es enthält wertvolle Nährstoffe wie Vitamin C, Beta-Carotin, Folsäure, Calcium, Eisen und Senfölglykosid.

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 16

vom 14. April bis 18. April 2025

ACHTUNG! Bestellschluss: Sonntag, 30.3.25

Bitte beachten Sie unseren **Frei-Haus-Betrag** von **25 €**. Darunter berechnen wir eine Liefergebühr von **€ 3,90**.
Wenn Sie nur Fleisch bestellen und der Wert darunter liegt, können Sie Ihre Kiste 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.

Von der Biometzgerei Pichler

<input type="checkbox"/> Ente (ohne Innereien) ca. 2 - 2,2 kg	€ 26,90/kg
<input type="checkbox"/> Entenbrust (mit Haut, ohne Knochen) 1 Stück ca. 280g - 360g	€ 59,90/kg
<input type="checkbox"/> Entenkeule 1 Stück ca. 220g - 350g	€ 36,90/kg
<input type="checkbox"/> Entenfond ca. 350 ml Glas	€ 4,490/St
<input type="checkbox"/> Lammrollbraten in Buttermilchbeize ca. 1 kg	€ 58,90/kg
<input type="checkbox"/> Lammkeule ohne Knochen , ca. 2 kg	€ 63,90/kg
<input type="checkbox"/> Lammschulter ohne Knochen , ca. 1 kg	€ 53,90/kg
<input type="checkbox"/> Kalbsgulasch, geschnitten ca. 300g	€ 52,90/kg
<input type="checkbox"/> Roastbeef mit Senf-Kräuter-Marinade ca. 500g	€ 65,90/kg
<input type="checkbox"/> Entrecôte Steak 1 Stück ca. 300g	€ 59,90/kg
<input type="checkbox"/> Almkräuterbraten vom Weiderind ca. 1,2kg - ein feiner Familienbraten	€ 29,90/kg
<input type="checkbox"/> Original italienische Strolghino Salami Stück ca. 180g	€ 54,90/kg

Vom Geflügelhof Wallner

<input type="checkbox"/> Putenbraten „Rosmarinchen“ ca. 400g, a.d. Oberkeule, mit Rosmarin und Knoblauch	€ 29,90/kg
<input type="checkbox"/> Puten-Bärlauchfleckerl ca. 500g, kleine Schnitzel, gewürzt mit Meersalz, Bärlauch u.v.m.	€ 43,90/kg
<input type="checkbox"/> Puten-Brust, geräuchert , ca. 500g Stück	€ 52,90/kg
<input type="checkbox"/> Putenfilet, geräuchert , ca. 200g Stück	€ 51,90/kg
<input type="checkbox"/> Puten-Kräuterkeule , ca. 600-800g Stück Geräucherte Oberkeule mit Vitalkräutern ummantelt	€ 33,90/kg
<input type="checkbox"/> Puten Weißwurst 4 Stück, ca. 380g Stück	€ 29,90/kg
<input type="checkbox"/> Putenbrustschinken , ca. 150g geschnitten gekocht, geräuchert	€ 49,90/kg
<input type="checkbox"/> Puten-Osterschinken , ca. 300g Stück gekocht, geräuchert, im Netz	€ 49,90/kg
<input type="checkbox"/> Puten-Schinkenplatte ca. 250g geschnitten	€ 47,90/kg
<input type="checkbox"/> Puten-Bärlauchwurst ca. 280g Stück	€ 35,90/kg
<input type="checkbox"/> Puten-Bärlauchwurst ca. 200g geschnitten	€ 36,90/kg

Von der Klostermetzgerei Plankstetten

<input type="checkbox"/> 5 kg Rindfleischpaket Bioland	€ 31,90/kg
2x ca. 1kg Rinderbraten, ca. 0,5kg Gulaschfleisch, ca. 0,5 kg, Rindersteaks, ca. 1kg Suppenfleisch mit Knochen, ca. 1 kg, Suppenfleisch o. Kn.	
<input type="checkbox"/> Roastbeefsteaks , mariniert 2 Stück, ca. 400g	€ 73,90/kg
<input type="checkbox"/> 5 kg Lammpaket Bioland	€ 44,90/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"/> Lammgulasch ca. 500g	€ 37,90/kg
<input type="checkbox"/> Lammeleberkäse 1 Brotzeitscheibe, ca. 200g rein Lamm, mit Pecorino	€ 37,90/kg
<input type="checkbox"/> Lamnbratwurstl 2 Paar, ca. 220g rein Lamm, mit mediterr. Kräutern u. So-blumenöl	€ 35,90/kg
<input type="checkbox"/> Lammknacker 2 Paar, ca. 200g Lamm/Rind, mit Rosmarin	€ 43,90/kg
<input type="checkbox"/> Zwiebelbratwurst 4 Stück, ca. 250g Schwein/Rind	€ 28,90/kg
<input type="checkbox"/> Wollwurstl 4 Stück, ca. 400g	€ 26,90/kg
<input type="checkbox"/> Knoblauchsalami im Ring , ca. 280g Schwein/Rind	€ 37,90/kg
<input type="checkbox"/> OSTER-Schinken im Netz ca. 350g saftig, gegart, mild geräuchert	€ 50,90/kg
<input type="checkbox"/> Rosmarinschinken ca. 150g Stück aus dem Schweinerücken, gegart, mit markantem Rosmaringeschmack	€ 53,90/kg

Von der Fischzucht Weldener Wasserwerk und Feinkost-Fischräucherei Schießl

<input type="checkbox"/> BIO-Regenbogenforellenfilet ,	€ 68,90/kg
warm geräuchert über Buchenrauch, ca. 170-200g	
<input type="checkbox"/> BIO-Saiblingsfilet ,	€ 73,90/kg
warm geräuchert über Buchenrauch, ca. 170g - 200g	
<input type="checkbox"/> BIO Räucherlachs 130-150g Seite	€ 87,90/kg
aus Irland, kalt geräuchert, geschnitten, vakuumiert	