

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
passend zum kalendarischen Frühlingsanfang
am 20. März vertreibt die Sonne die letzten
Schneereste und es sprießt und duftet an allen
Ecken. Unsere regionalen Gärtner haben alle
Hände voll zu tun und aus Spanien kommen
schon die ersten **Heidelbeeren**.

AMPERHOF



Kundenbrief 12/26

Grüne Frische von Elisabeth Hecker

Erbsensprossen im Topf

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



Namenia - Stielmus

Ursprünglich stammt Rübstieler von den
Mairüben, weil diese, zu dicht aneinan-
der gepflanzt, mehr Blätter als Früchte
gebildet haben. Stielmus enthält wert-
volle Nährstoffe wie Vitamin C, Beta-
Carotin, Folsäure, Calcium, Eisen und Senfölglykosid.



Es riecht nach Frühling ...



Bärlauch

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

Bärlauch verwendet man am besten frisch, durch Erhit-
zen verliert er wertvolle Geschmacksstoffe und büßt sei-
nen hohen Vitamin-C-Gehalt ein. Klein geschnitten ge-
ben die Blätter jedem Salat eine pikante Note und mit
Quark verrührt zu Kartoffeln gegessen, ist der Bärlauch
ein schmackhafter Frühlingsbote. Mit einem Bärlauch-
pesto krönen Sie jedes Nudelgericht. In unserem Shop
finden Sie unter dem **Thema „Bärlauchzeit“** viele sai-
sonale Lebensmittel, denen der Bärlauch eine beson-
dere Geschmacksnote verleiht: Von Bärlauch-Pesto,
Bärlauch-Aioli bis hin zu Bärlauch-Nockerln, Bärlauch
Tofu-Bratfilets oder Bärlauch-Käse und noch viel mehr.

Neues Olivenöl von Ölkännchen

Ganz frisch, aus der Novemberernte des Vorjahrs
stammen die zwei sizilianischen Olivenöle von den
Familienbetrieben Lombardo und Simeti.

Im fruchtbaren Belice Tal wachsen die No-
cellara del Belice Oliven, die von Hand ge-
pflückt und zu hervorragendem Öl verar-
beitet werden. Das **Olivenöl Lombardo**
ist mittelfruchtig, besticht durch sein fri-
sches Aroma und hat einen ausgewoge-
nen Abgang. Kurzum ein mildes Olivenöl.

Auf den Hügeln mit Blick auf den Golf von
Castellamare wachsen die fleischigen
Cerasuola Oliven. Aus diesen entsteht
ein kräftiges, reinsortiges Olivenöl erster
Güteklasse - **Bosco Falconeria**.

Beide Öle gibt es in einer 0,5l Flasche



Liefermodalitäten an Ostern

Am **Karfreitag, 3. April** liefern wir wie gewohnt aus.

Aufgrund gesetzlicher Bestimmungen dürfen wir an Feiertagen keine haltbaren Lebens-
mittel ausliefern. Diese Artikel sollten Sie bei Bedarf schon früher bestellen.

Die Lieferungen von **Ostermontag** werden auf Mittwoch, 8. April verschoben. Dienstagskunden (7.4.)
bekommen ihre Lieferung etwas später als gewohnt. **Bitte beachten Sie auch die Bestellschlüsse!**

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

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriesstraße 9 | 85232 Bergkirchen
www.amperhof.de | Kundenbetreuung@amperhof.de | 08142 40879



Zutaten:

2 Zwiebeln, 500g Austernpilze, 2 EL Butter, 4 EL Haferflocken, 8 EL Weißwein, 400ml Gemüsebrühe, 60g süße Sahne, 1 Prise Salz, Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer, 2 Bund Petersilie, 500g Bandnudeln

Zutaten:

250g Pastinaken, 4 Kartoffeln (vorw. festk.) 3 Eier, 3 EL Schlagsahne, 2 EL Mehl, 50g gehackte Haselnüsse, 50g ger. Gouda, 1 Bd Petersilie, Salz, Muskatnuss gerieben, 4 EL Bratöl

Zutaten:

500g Brokkoli, 250g Pilze (Champignons), 250g (rote) Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 400g Cocktailtomaten, 100g Parmesan/Stück, Petersilie, Salz, 4 TL Puderzucker, schw. Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 100ml Brühe, 2-4 EL Zitronensaft, 400g Pasta

Zutaten für 2 Personen:

1 Tüte Gemüse Bratlinge, 150ml kochendes Wasser, 1 Zwiebel, 3 EL Bratöl
Für die Sauce:

1 EL Zitronensaft, 1 Zwiebel, 200ml Sahne, 400ml Gemüsebrühe, 1 EL Mehl, Salz, Pfeffer

Für die Gemüsesticks:

z.B.: 2 Karotten, 2 Pastinaken, 2 Petersilienwurzel, 1 Süßkartoffel, 1 Kohlrabi, 2 EL Olivenöl, Kräuter und Gewürze nach Geschmack, Salz, Pfeffer

Austernpilze in Petersilienrahm

Ökokisten-Rezept, zur Verfügung gestellt von Kathrin Stein und Höhenberger Biokiste, Velden

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Austernpilze putzen, waschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel und Pilze dazugeben und kurz andünsten. Die Haferflocken dazugeben, den Weißwein, die Brühe und Sahne aufgießen und alles bei mäßiger Hitzezufuhr etwa 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln nach Packungsanleitung garen. Die Pilze mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer kräftig abschmecken, die gehackte Petersilie darunter mischen und anrichten. Die bissfesten Nudeln abseihen und dazu reichen.



Pastinaken-Kartoffel-Puffer

Die Kartoffeln waschen, schälen und raspeln, in einem Baumwoll-Küchentuch gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Pastinaken schälen und ebenfalls raspeln, zu den Kartoffeln geben. Eier, Sahne und Mehl dazugeben und verkneten. Haselnüsse und Käse unterrühren, gehackte Petersilie dazu und kräftig mit Salz und Muskatnuss würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig portionsweise kleine, flache Puffer ausbacken. Dazu passt ein Gurkensalat.

Brokkoli-Champignon-Pasta

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hobeln und fein hacken. Tomaten waschen und halbieren. Käse fein reiben. Petersilie waschen, trocknen und hacken. Zerkleinerten Brokkoli in Salzwasser bissfest garen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Die Nudeln auch bissfest garen. Eine Pfanne erhitzen, Tomaten mit Zucker in der heißen fettlosen Pfanne etwas karamellisieren, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Die Pilze putzen und klein schneiden. Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln und den Knoblauch mit den Pilzen darin anschwitzen. Brokkoli und Brühe dazugeben und bei mittlerer Hitze ein paar Minuten dünsten. Die Nudeln und Tomaten darunter geben, 3/4 des Käse untermischen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie und dem restlichen Käse bestreut servieren. Tipp: Schmeckt auch mit Fenchel statt Brokkoli

Vegetarische Köttbullar mit Gemüsesticks

Zuerst die Gemüse-Bratling-Masse mit 150 ml kochendem Wasser vermengen und für 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit eine Zwiebel kleinschneiden, die Hälfte anbraten und zu der Masse hinzugeben. Alles vermengen und mit feuchten Händen kleine Bällchen daraus formen.

Das komplette Gemüse schälen und in Sticks schneiden. Mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Kräuter nach Geschmack würzen. Auf einem Backblech für 30 Minuten bei 200° C in den Backofen geben.

In der Zwischenzeit die Gemüse Bratlinge in einer großen Pfanne mit reichlich Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Die Bratlinge wieder aus der Pfanne nehmen und in der gleichen Pfanne die andere Hälfte der kleingeschnittenen Zwiebel anbraten. Diese mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und 5 Minuten einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Danach die Frikadellen wieder mit in die Sauce geben und weitere 10-15 Minuten bei wenig Hitze ziehen lassen. Bratlinge mit den Gemüsesticks servieren und genießen.

