



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
im April findet wieder ein Wildgemüse-Schmankerl
Kurs am Amperhof in Geiselbullach statt.
Entdecken Sie noch mehr und stöbern auf unserer
Website unter Entdecken/Termine ...

KÄSE und WEIN des Monats April

Walchseer ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Ein mit Rotkulturen, mindestens 5 Monate gereifter Heumilch-Käse aus Österreich, mit leicht pikantem Aroma.



€ 20,90/kg

Der Kärntner ca. 180g Stück

Hartkäse 50% F.i.T. pasteurisiert, KLab
Ein 4 Monate, mit Rotkulturen gereifter Bergkäse aus Kärnten, der mit seinem aromatisch würzigen Aroma überzeugt.



€ 23,90/kg

Bärlauchbrie ca. 180g Stück

Weichkäse 50% F. i.T. pasteurisiert, mLab
Ein Frühlingsgruß - Der feine Bärlauch im Teig lässt einen lauchig-frischen, fein-würzigen Weichkäse entstehen.



€ 21,90/kg

Tiroler Bergkäse ca. 180g Stück

Hartkäse 50% F.i.T. Rohmilch, KLab
Ein 5 Monate gereifter, würziger Bergkäse aus silofreier Heu- und Rohmilch von der Biokäserei Walchsee.



€ 21,90/kg

Allgäuer Emmentaler ca. 180g Stück

Hartkäse, 45% F.i.T., Rohmilch, mLab
Ein milder, aromatischer Käse aus silofreier Rohmilch, im Kupferkessel gekäst und 3 Monate gereift.



€ 22,90/kg

Frühlingsgouda ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Ein typischer Gouda, mit blumigen Zutaten wie Gänseblümchen, Löwenzahn und Ingwer. Das weckt Frühlingsgefühle ...



€ 22,90/kg

Eine Empfehlung unseres regionalen Weinhändlers:

Sora Loc 0,75l Flasche

Frizzante del Veneto IGT, Perlage SRL.
Ein italienischer Prosecco Frizzante mit einem erfrischenden Geschmack und einem langanhaltenden Birnen-Aroma.

€ 7,29/Fl



Primitivo Costa al Sole 0,75l Flasche

Italienischer Rotwein, vollmundig und frisch im Geschmack und mit einem fruchtigen Duft nach Pflaumen, Kirschen und Kräutern.

€ 6,89/Fl

Frisch vom Feld

Jetzt auch Kräuter im Topf. Den Anfang machen:

Schnittlauch

Am besten frisch verwenden. Mit der Schere in kleine Röllchen schneiden.

Minze

Für warme oder kalte Tees, aber auch zum Aufpeppen von Süßspeisen.

Rosmarin

Für die mediterrane Küche und zum Grillen.

Neu im Sortiment/wieder da ...

Sojajoghurt
Mango-Pfirsich
im 400g Becher



Ein feiner
**Schafsbrie
mit Knoblauch**
von der Käserei
Lerchenmüller



Wieder da:
Schafsjoghurt
von Perlesham

Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrer Bestellung eventuelle Lieferverschiebungen nach Ostern:

Ihre Lieferung vom Ostermontag, kommt am Mittwoch, 12. April, etwas später als gewohnt.
KiGas und Firmen werden am Dienstag beliefert. Die normalen Dienstagslieferungen kommen deshalb etwas später als üblich. (Nachzulesen auch im Kalendarium unter Downloads auf unserer Website)

Rezeptideen

In manchen Kisten finden Sie diese Woche **Spitzkraut**. „Schon wieder Kraut?“ denken Sie vielleicht Aber Spitzkraut ist ein ganz feines Kraut und lässt sich ganz vielseitig in der Küche zubereiten. Fein gehobelt als Salat oder wenn's schnell gehen soll, einfach in Streifen in einer Pfanne mit Olivenöl und Kümmel anschwitzen, salzen und pfeffern. Dazu Salzkartoffeln ...mhm



Zutaten:

½ Spitzkohl, 1 Gelbe Rübe, 1 Apfel, 100g Joghurt, 2 EL geriebenen Meerrettich (oder Meerrettich aus dem Glas), 50g Sahne, ½ TL Zucker, ½ EL Weissweinessig, ½ Bund Petersilie, Prise Salz, Pfeffer

Bunter Spitzkohlsalat

Den Spitzkohl und die Gelbe Rübe, hauchdünn hobeln oder schneiden. Den Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien, in Schnitze schneiden. Alles zusammen in einer Schüssel vermengen. Aus den restlichen Zutaten (bis auf die Petersilie) ein Dressing rühren und über den Salat geben.

Alles gut miteinander vermischen, gehackte Petersilie darüberstreuen und mit getoasteten Weißbrotscheiben servieren oder als Beilagensalat reichen.

Zutaten:

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 250g Babyspinat, 1 Bd Petersilie, 125g Feldsalat, 1 EL Ghee (wahlw. Butterschmalz), 12 Kartoffeln festkochend, 200g Magerquark, 200ml Schlagsahne, 3 EL Leindotteröl, Salz, Pfeffer, 1 TL Thymian, ½ TL Muskat

Kräuter-Sahnesößchen mit Babyspinat

zubereitet von Stefan Dreer für die Amperhof Ökokiste

Kartoffeln schälen und mit ½ Liter Wasser abgedeckt für etwa 20-30 Minuten garen.

Für die Soße die Zwiebeln schälen und in einem Topf mit Ghee kurz scharf anbraten.

Knoblauch klein hacken, mit dazu geben und mit Sahne aufgießen. Herd auf kleinste Stufe runterschalten. Gesäuberte Petersilie klein hacken und die Hälfte zusammen mit Thymian und Muskat mitköcheln lassen.

Babyspinat in die Soße geben, Feldsalat waschen und als Salatbett anrichten, Kartoffelwasser abgießen und die Kartoffeln mit Quark und mit der zweiten Hälfte des Petersilienbundes sowie Leindotteröl darauf drapieren. Soße würzen, abschmecken und dazu reichen.



Zutaten:

150g trockene Kichererbsen oder 2 Gläser Kichererbsen (Abtropfgewicht 460g), 1 TL Backpulver, etwas Kichererbsenmehl oder Dinkelmehl, 1-2 mittlere Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln, ½ TL Kreuzkümmelpulver, ½ TL Korianderpulver, etwas Salz, Chili nach Geschmack, je 1 Bd Petersilie, Minze, Koriander, Bratöl

Zucchini Falafel

zubereitet von Gisela Kinzelmann

Trockene Kichererbsen mindestens über Nacht, besser 24 Stunden einweichen und das Wasser ab und zu wechseln. Die gequollenen Kichererbsen oder die aus dem Glas abspülen und abtropfen lassen.

Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Kräuter grob zerkleinern und alles im Mixer pürieren. Mit den Gewürzen und dem Backpulver vermischen und nach Bedarf ca. 2-4 EL Kichererbsenmehl oder Mehl dazugeben. Der Teig soll gut feucht, aber auch formbar sein. Teig für eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Dann mit feuchten Händen Bällchen drehen und flach drücken.

In heißer Pfanne in Öl goldbraun rausbraten.

Mit Salat, Tzatziki und scharfer Grillsoße oder Amper Bio-Gourmet Dip servieren.



Zutaten:

1-2 Süßkartoffeln, Belag ganz nach Geschmack

Toast aus Süßkartoffel

Lieblingssnack einer unserer Mitarbeiterinnen

Süßkartoffel waschen und längs in ca. 0,5 - 1 cm starke Scheiben schneiden.

Auf der höchsten Stufe des Toasters 2 Durchgänge toasten, bis die Süßkartoffeln schön knusprig sind. Dann z.B. mit einer in Spalten geschnittenen Avocado belegen, ein paar Spritzer Zitronensaft darüber, ein paar Chiliflocken oder Peperoncini-Pulver darauf streuen und mit gerösteten Mandelblättchen belegen. Lecker!

Die getoasteten Süßkartoffel schmecken auch sehr lecker nur mit ein bisschen Sauerrahm bestrichen und mit gepresstem Knoblauch und Salz ...