

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
das Amperhof-Team wünscht Ihnen allen
FROHE OSTERN!

Eventuelle Lieferverschiebungen finden Sie auf
der Kunden-Startseite unserer Webseite oder
unter: Entdecken/Downloads/Kalendarium.

AMPERHOF



Kundenbrief 13/2024

KÄSE des Monats April

Aurora Frühlingskäse ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab

Ein milder, feiner und leicht milchsäuerlicher Gouda aus dem Hause Aurora.

Frühlingsgefühle durch blumige Zutaten wie Gänseblümchen, Löwenzahn und Ingwer...



€ 23,90/kg

Kräuter Herz ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T. pasteurisiert, mLab

Punktet nicht nur durch sein Aussehen, sondern vor allem durch den Geschmack.

Mit einer fein abgestimmten Gewürz-Blüten-Mischung durchzogen.



€ 23,90/kg

Brie Blanc ca. 180g Stück

Weichkäse 50% F. i.T. thermisiert, mLab

Klassischer Brie für die ganze Familie mit einem stabilen Teig und der unverkennbaren Note nach frischen Champignons.



€ 19,90/kg

Oida Kärntna ca. 180g Stück

Hartkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab

Ein aromatisch würziger Bergkäse aus Kärnten, mit einer geschmeidigen Konsistenz, schnittfest und mit einer essbaren Rinde. Mindestens 8 Monate gereift.



€ 24,90/kg

Allgäuer Emmentaler ca. 180g Stück

Hartkäse 50% F.i.T. Rohmilch, mLab

Im Salzbad und der mindestens 3-monatigen Reifezeit erhält er seine goldgelbe essbare Rinde und den vollmundigen, nusskernartigen Geschmack.



€ 21,90/kg

Was gibt's neues im Sortiment?



Barbarakresse im Topf

...auch Winterkresse oder Barbenkraut genannt. Barbarakresse ist ein idealer Vitaminspender, nicht nur im Winter. Die Blätter haben einen scharfsenfigen Geschmack und passen gut in Salate, zu Kräuterquark oder aufs Brot.



Violette Artischocken

aus Italien

Hübsch anzusehen und gesund!

Artischocken enthalten einen wertvollen Bitterstoff, das Cynarin. Es schützt und kräftigt die Leber und wirkt entzündungshemmend. Zudem fördern Artischocken die Arbeit der Galle, senken den Cholesterinspiegel und können auch bei Diabetes unterstützend helfen.

Für Ihren Terminkalender ...

Jetzt, wo die Natur an allen Ecken erwacht, können wir uns ganz kreativ mit den vielen Kräutern und Wildkräutern in unserer Küche „austoben“. Brennessel, Ehrenpreis, Gundermann, Labkraut, Vogelmilch - und wie die Wiesenkräuter alle heißen... Was in ihnen steckt, wissen Gisela Kinzelmann, Ulle Dopheide und Conny Braun-Zeitler. Ihren Wissensschatz und tolle Anleitungen zum Verwenden und Verarbeiten bieten z.B. die beliebten **Wildkräuterkurse am Amperhof**.

Hierfür wird dann eifrig auf den Wiesen und Feldern gesammelt, gekocht, gebacken, gegessen ...

Los geht's am 06. April 24 13 - 17 Uhr

Wildgemüse Schmankerl mit Bärlauch mit Gisela & Ulle

Die kleine Variante unseres Wildkräuterkurses mit aktuellem Fokus auf Bärlauch.

Warenkunde



Topinambur - diese Woche in vielen Kisten eingepackt

Der Geschmack der Topinambur-Knolle hängt ganz von der Zubereitungsart ab - roh schmeckt Topinambur leicht bitter, gekocht überwiegt eine süßliche Note. Die Haut kann, muss aber nicht, abgeschält werden. Geschält und zerkleinert verfärbt sich das weiße Fleisch durch Luft-Oxydation sehr schnell, wenn es nicht sofort mit Zitronensaft oder Essig versetzt oder in Wasser aufbewahrt wird. Nach der Lieferung am besten in ein feuchtes Tuch einschlagen, im Kühlschrank lagern und nach wenigen Tagen verbrauchen.

Zu Topinambur passen Kräuter wie Petersilie, Majoran, Estragon und Minze. Auch Gewürze wie Muskat, Senf, Zitrone und Meerrettich verfeinern den nussartigen Geschmack.

In der Volksmedizin wird Topinambur besonders bei Diabetes und Übergewicht und zur besseren Aufnahme von Eisen und anderen Spurenelementen verwendet. Topinambur belastet den Blutzucker nicht und dämpft das Hungergefühl. Außerdem soll Topinambur bestimmte Beschwerden von Leber, Galle und Magen lindern.

Die Knollen können als Rohkostsalate oder als Beilage verzehrt werden.

Rezeptideen

Zutaten:

2 EL Ghee oder Sesamöl,
1 EL Curry, 1 TL Ingwer,
1 Prise Pfeffer, 300g Gelbe Rüben, 1 Prise Salz,
5 EL Sojasauce, 500g Topinambur, 300g Spitzkraut,
1/2 Stange Lauch, 1/2 TL Agavendicksaft, 1 Zwiebel

Topinambur „Asia-Style“

Gelbe Rüben schälen und fein stifteln. Topinambur gründlich waschen und in Scheiben hobeln. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Ebenso die geschälte Zwiebel. Den Spitzkohl waschen, trockenschleudern und in 3cm breite Rautenstücke schneiden. Zuletzt den Ingwer schälen und fein reiben.

Das Gemüse in einem Wok mit etwas Ghee für ca. 8 Minuten unter Rühren scharf anbraten. Mit Agavendicksaft, Curry, Sojasauce und Ingwer abschmecken und nochmals für ca. 2 Minuten unter Rühren dünsten, nur solange bis das Gemüse noch bissfest ist. Die fertige Topinambur-Pfanne noch abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

Zutaten:

4-5 Knollen Topinambur,
2 Gelbe Rüben, 1 Apfel,
1 Hdvoll grob gehackte Walnüsse, 1 EL Olivenöl,
2 EL Balsamico-Essig, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer,
nach Geschmack 1 Prise Chili

Ruckzuck-Salat mit Topinambur

Für diesen Rohkostsalat das Gemüse und den Apfel in eine Schüssel grob raspeln. Gehackte Walnüsse daruntermischen und aus den restlichen Zutaten ein Dressing rühren.

Das Dressing über den Salat geben - alles gut durchmischen und z.B. als Vorspeise servieren.

Zutaten:

2 Zwiebeln, 2 Gelbe Rüben, 2 Topinambur, 1 Petersilienwurzel, 1/2 Bund Petersilie, 100ml Apfel-Quittensaft, 1 Rote Beete, 1/4 Spitzkraut, 50g Sprossen, 2 EL Ghee, 4 EL Leinöl, Salz, Pfeffer

Schnelle Hobelpfanne an Apfel-Quitte Soße

zubereitet von Stefan Dreer für die Amperhof Ökokiste

Pfanne auf höchster Stufe erhitzen. Ghee dazu geben, nach und nach das gesäuberte Gemüse in die Pfanne hobeln, beginnend mit:

Zwiebel, Gelbe Rübe, Topinambur, Petersilienwurzel.

Das Gemüse für 3 Minuten anbraten und mit dem Apfel-Quittensaft ablöschen sowie mit 1/2 TL Salz würzen.

Teller mit dem gebratenem Gemüse anrichten, Spitzkraut und Rote Beete als Rohkost darüber hobeln, Sprossen darauf drapieren und 1 EL Leinöl pro Teller darüber geben. Nach Bedarf nachwürzen.

