

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
wir wünschen Ihnen frohe Ostern!



## Naturkosmetik – große Vielfalt ...



Vielleicht ist Ihnen schon aufgefallen, dass unser Sortiment an Naturkosmetik gerade und auch in nächster Zeit enorm wächst... Neben den bereits bestehenden Marken wie **Lavera**, **Weleda**, **Martina Gebhardt**, **Ben&Anna**, **Santaverde**, **Lenz** und **Rosenrot** können Sie von **Urtekram** sowie **Benecos** vieles für Ihre Haar- und Körperpflege finden. Ganz praktisch - bei Urtekram und Benecos können Sie verschiedene Füllgrößen oder Nachfüllbeutel kaufen und damit Verpackung sparen.



**Ätherische Öle, Roll-ons und Raumsprays** von **Primavera** - ein Genuss für alle Sinne. Stöbern Sie in unserer großen Auswahl! Als Raumbeduftung, gemischt und verdünnt für kosmetische und therapeutische Anwendungen, in Gesichts-, Körper- und Massageölen, als Badezusatz, für Masken .... die feinen Öle lassen sich vielseitig einsetzen ...

## Neues im „Veggie“-Regal

**Hafer Golden Kurkuma** ist die vegane Neuinterpretation des ayurvedischen Klassikers: mild-würzig mit Vollkornhaferdrink, Ahornsirup und ayurvedischen Gewürzen.



**Veganer Bacon** - Veganer Räucher-Speck, mit würzigem Geschmack, kann kalt oder knusprig gebraten gegessen werden.

**Papillon Veganer Aufschnitt** - ein Brotbelag mit frischen Paprikastückchen.

Zwei fertige Mischungen für die schnelle Küche:

**Mix Frikadellen** - auf der Basis von roten Bohnen.  
**Mix Bolognese** - wunderbar tomatig im Geschmack.



## Noch mehr regionales Grün ...



**Namenia - Blattstielgemüse oder Rübstieler** - vielleicht kennen Sie das Gemüse noch von den Vorjahren ...

Ursprünglich stammt Rübstieler von den Mairüben, weil diese zu dicht aneinander gepflanzt wurden und so mehr Blätter als Früchte ausgebildet haben. Stielmus schmeckt roh in Salate geschnitten oder kurz gedünstet. Sie können es wie Spinat zubereiten. Es enthält wertvolle Nährstoffe wie Vitamin C, Beta-Carotin, Folsäure, Calcium, Eisen und Senfölglykosid. Elisabeth Hecker hat es für uns angebaut.

## Veranstaltungshinweis

**Wildgemüse Schmankerl: Samstag, 23.04.22 11 - 17 Uhr**



Bei einem Rundgang auf dem Amperhof entdecken wir verschiedene Wildpflanzen und erfahren dabei viel Interessantes über Ihre Verwendung in Küche und Heilkunde. Zauberkraut-Speisen werden wir auf ganz verschiedene Weise zubereiten. Von Wildniskocher-Frittieren und liebevoll handgeschnittenem Bärlauchpesto über Gierschsemmeln und Löwenzahn-Sirup bis zur Smoothie-Zubereitung schlemmen wir uns durch den Tag. Gesundheit und Genuss verbinden sich hier auf einzigartige Weise. Ganz nebenbei schmücken wir uns auf verschiedene Weise mit den bunten Blüten des Frühjahres und spielen und basteln mit Pflanzenmaterial, sodass auch Kinder voll auf ihre Kosten kommen werden.

**WO:** Amperhof, Adlerweg 15 in Olching (nicht die Packhalle in Bergkirchen) Kosten: 54,- Euro inklusive Materialkosten (Kinder können kostenfrei mitgenommen werden, deren Anzahl bitte bei den Anmerkungen angeben) Verbindliche Anmeldung bis 19.04.2022 bitte über die Webseite/Termine. Alle weiteren Anmeldungen werden auf die Warteliste gesetzt.

## Zutaten:

400g Spaghetti, 50g Bärlauch, 40g getr. Tomaten, 500g Kohlrabi, Salz, 100g helles Mandelmus, 100ml Brühe, 50g Parmesan, 20g, Butter, Pfeffer

## Spaghetti Carbonara mit Bärlauch und Kohlrabi

Den Bärlauch verlesen, waschen und in feine Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten ebenfalls in Streifen schneiden und mit 50ml kochendem Wasser übergießen und quellen lassen.

Spaghetti nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen Kohlrabi schälen und grob raspeln. Mandelmus und Brühe in einen Mixbehälter geben und pürieren. Parmesan fein reiben. Spaghetti abgießen, dabei 100ml Nudelwasser auffangen.

Spaghetti zurück in den Topf geben und beiseite stellen. Butter in großem Topf zerlassen, Kohlrabi dazugeben und 2-3 Minuten unter Rühren bei mittlerer Hitze anschwitzen. Vom Herd nehmen. Tomaten mit Einweichwasser dazugeben, mit Mandel-Brühe Mischung verrühren, kurz erwärmen und Parmesan unterheben. Soße über die Spaghetti geben, gut vermischen und ggf. noch etwas mit Nudelwasser cremig rühren. Bärlauch unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Schmeckt auch mit Zucchini statt Kohlrabi sehr lecker.

*aus köstlich vegetarisch 2/17*

## Zutaten:

1 Bataviasalat, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 400ml Brühe, 1 Becher Creme fraiche, 150ml Milch, 1 Kästchen Kresse, 1 EL Limettensaft (Zitrone geht auch), Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker

## Batavia-Salat-Suppe

*...es muss nicht immer Salat sein ...*

Zwiebel würfeln und in 1/2 EL Butter andünsten. Salat waschen und das Salatherz beiseite legen. Salatblätter zu den Zwiebeln geben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit Brühe ablöschen, kurz aufkochen lassen. Pürieren und Milch und Creme fraiche dazugeben. Die Suppe salzen und ca. 10 weitere Minuten köcheln lassen. Das Salatherz in Streifen schneiden. Die Suppe vom Herd nehmen und die restliche Butter in kleinen Stückchen zugeben und mit Limettensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken. Vor dem Servieren die Salatherzenstreifen hinzufügen und die Suppe mit Kresse bestreuen.

## Zutaten:

1 Pak Choi, 1 Limette, 1 EL Butter, 100 ml Gemüsebrühe, 150g Joghurt, 1 TL Weizenvollkornmehl, Kräutersalz, Pfeffer

## Pak Choi-Pfanne

Pak Choi waschen, Strunk entfernen, anschließend die Stauden in breite Streifen schneiden. Die Limette unter heißem Wasser waschen und trocken tupfen. Die Schale mit einem Sparschäler abschälen und in feine Streifen schneiden. Den Saft auspressen. Die Butter in einem großen Topf erhitzen. Die Gemüsebrühe dazu gießen, den Pak Choi hineinlegen und ca. 10 Minuten zugedeckt schmoren lassen.

Anschließend aus der Brühe nehmen und auf einer Platte warm halten. Den Joghurt mit dem Mehl verrühren und in einen Topf geben. Die Gemüsebrühe angießen und alles unter Rühren aufkochen lassen. Den Limettensaft und die Limettenschale darunter rühren. Die Sauce mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Pak Choi auf Tellern anrichten und mit der Limetten-Joghurt-Sauce begießen.

## Zutaten:

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 250g Spinat, 150g verschiedene Kräuter, 125g Feldsalat, 1 EL Ghee, 12 Kartoffeln festkochend, 200g Magerquark, 200ml Schlag Sahne, 3 EL Leindotteröl, Salz, Pfeffer, 1/2 TL Muskat

## Kräuter-Sahnesößchen mit Spinat und Quark-Kartoffeln auf Feldsalatbett

*aus der Amperhofküche*

Kartoffeln schälen und mit 1/2 Liter Wasser für etwa 20 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 ausschalten, die verschiedenen, gesäuberten Kräuter klein hacken und zusammen mit dem verlesenen kleingezupften Spinat in die Soße geben. Feldsalat waschen und als Salatbett anrichten, Kartoffelwasser abgießen und die Kartoffeln mit Quark auf dem Feldsalat drapieren. Etwas Leindotteröl darübergerben. Soße würzen, abschmecken und dazu reichen.

## Zutaten:

1 Broccoli, 4 Birnen, 4 EL Joghurt, 150g Magerquark, 2 TL Senf, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

## Broccoli-Birnen-Salat

Die Birnen schälen, entkernen und grob raspeln. Broccoli waschen, putzen und ebenfalls grob raspeln oder klein schneiden. Die restlichen Zutaten zu einem Dressing rühren, abschmecken und mit Broccoli und Birnen vermischen.

Den Salat mindestens 1 Stunde ziehen lassen.