

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
wir können uns auf regionale Salate freuen!
Unsere Partnergärtner aus dem Umland
beliefern uns schon mit vielen frischen
Kräutern und Sprossen - bald gibt es auch
die ersten knackigen Salate ...



Wenn wir uns schon auf frisches Grünes freuen, wie wär's dann mit einem Wildkräuter-Schmankerl Kurs am Amperhof? Mit Conny und Gisela, den Kräuterexpertinnen, geht's erstmal auf die Wiesen und Felder, um (Wild-)Kräuter zu suchen und sammeln. Danach bereiten Sie daraus gemeinsam kleine Köstlichkeiten zu. Nebenbei erfahren Sie auch viel Interessantes über die Verwendung von Kräutern in der Heilkunde. Das Spielen und Basteln mit Pflanzenmaterial soll nicht zu kurz kommen und ist nicht nur für Kinder ein tolles Erlebnis.



Anmeldung bis spätestens 20.4.26

Der Kurs findet am **25. April 2026** von **10 bis 15 Uhr** in Geiselbullach am Amperhof statt. Ökokisten Kundinnen und Kunden zahlen einen „Schmankerl-Preis“ von € 49.-- Kinder bis 12 Jahre sind frei. Für „kulinarische Überbleibsel“ bitte Schraubgläser, Tupperdosen oder ähnliches mitbringen.

Angebote im April

Aus unserem Standardsortiment bieten wir Ihnen einige Produkte zum **ANGEBOTS-Preis** an:

Von **bioverde**:

- Heringsalat** mit Dill 150g Becher € 3,79 statt € 3,99
- Heringsalat** mit roter Bete 150g Becher € 3,79 statt € 3,99
- Sahne Heringsfilets** 350g Becher € 6,99 statt € 7,59

Von **followfood**: von Hand geangelt, aus MSC Wildfang

- Thunfischfilets** natur 185g Dose € 3,69 statt € 4,19
- Thunfischfilets** in Olivenöl 185g Dose € 3,69 statt € 4,59

Von **ÖMA**:

- Scamorzetti Perlen** 150g mild, mit feinem Raucharoma € 3,99 statt € 4,39

Von **Andechser**:

- Körniger Bio-Frischkäse** 200g € 2,39 statt € 2,59

Von der **Biolandmetzgerei Pichler**:

- Hähnchenkeule** 1 Stück, ca. 280g € 18,99/kg statt € 21,99/kg
- Feine Leberwurst** 140g Stück € 3,89 statt € 4,19

Von der **Biohennen AG**:

- Bunte Eier, gefärbt, gekocht** 6 Stück € 3,69 statt € 4,69

Von **Rosengarten**:

- Schoko Apfelringe** 90g Tüte € 3,59 statt € 4,29

Käse & Wein des Monats April

Der Käse wird jeweils in ca. 180g Stücke gepackt.

- Brie France de Saône** € 20,90/kg
Ein Familien-Brie, schmeckt leicht champignonartig.
- Roggenburger Bärlauchkäse** € 26,90/kg
Ein saisonaler Käse, mild bis pikant im Geschmack.
- Gouda Frühling** € 23,90/kg
mit Gänseblümchen, Löwenzahn und einem Hauch Ingwer.
- Zillertaler Gipfelstürmer** € 22,90/kg
Ein Hartkäse aus Tiroler Heumilch, 4 Monate gereift.
- Käasers Frühlingsgefühle** € 27,90/kg
Aus feinsten Allg. Heumilch, mindestens 3 Monate gereift.

Von unserem Weinhändler empfohlen:

- Primitivo** Costa al Sole 0,75l Flasche € 6,89/Fl
Rotwein aus Italien, vollmundig, harmonisch im Geschmack.
- Pinot Grigio** Perlage 0,75l Flasche € 6,89/Fl
Italienischer Weißwein, frisch, fruchtig, harmonisch.
- Rivaner** Q.b.A. 0,75l Flasche € 5,49/Fl
Ein sortentypischer Weißwein aus Rheinhessen. Frisch, fruchtig, leicht, trocken.
- Grüner Veltliner** Strom 0,75l Flasche € 6,49/Fl
Ein hochwertiger Grüner Veltliner, leicht, trocken.

Diese Woche haben wir für Sie in einige Kisten regionalen Chicoree eingepflanzt ...

Chicoree – viel mehr als nur bitter



Als Salat zubereitet, wird er sehr gerne mit anderen Blattsalaten oder mit Früchten wie Bananen, Mandarinen, Orangen oder Äpfeln kombiniert. Die ganzen Blätter können auch für gefüllte Chicoreeschiffchen, z.B. mit Meeresfrüchtesalat verwendet werden. Chicoreeblätter schmecken ebenfalls hervorragend gedünstet oder überbacken mit verschiedenen Gewürzen (Ingwerwurzel, Knoblauch) als Gemüse.

Beim Dünsten sollte etwas Zitronensaft dazugegeben werden, damit die schöne Blattfarbe erhalten bleibt. Die Bitterstoffe im Chicoree wirken appetitanregend und harntreibend. Sie aktivieren Leber und Galle und erweisen sich als verdauungsfördernd. Auch für Diabetiker und Rheumatiker ist Chicoree ideal, denn er belastet den Stoffwechsel nicht und wirkt durch seinen Basenüberschuss säurebindend. Wichtig: Den Chicoree erst kurz vor dem Servieren zubereiten, da er sich an der Luft nach einiger Zeit dunkel verfärbt.

Rezeptideen

Zutaten:

ca. 400g Mangold, 2 Zwiebeln, 4 Knoblauchzehen o. frischer Knoblauch, 4 EL Olivenöl, 200ml Sahne, Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss, 300g Tagliatelle, 1 Bd Rucola

Mangold-Tagliatelle mit Knoblauch

Mangold waschen, den Strunk entfernen und den Rest in Streifen schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, Zwiebeln würfeln und zwei Knoblauchzehen in feine Streifen schneiden. Die Hälfte der Zwiebelwürfel in einer Pfanne mit 1 EL Olivenöl anschwitzen. Geschnittenen Knoblauch dazugeben und weiter anschwitzen. Mit Sahne ablöschen und einköcheln lassen, dann mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen.

Die restlichen Zwiebeln mit zwei durchgepressten Knoblauchzehen und den Mangoldstreifen in einer großen Pfanne mit dem restlichen Olivenöl anschwitzen. Rucola zum Schluss kurz mitdünsten.

Die abgegossenen Nudeln in den Topf zum Mangold geben, mit etwas Nudelwasser angießen, kurz warmschwenken und auf Tellern anrichten. Die Zwiebelsahne über die Nudeln geben.

Zutaten:

250g Zwiebeln, 300g Zucchini, 2 EL Sonnenblumenöl, ca. 1l Wasser, 2 EL gekörnte Gemüsebrühe, 100g Vollkorn Hörnchennudeln, 1 große Hand voll frische Kräuter, Salz

Zucchini-Suppe mit Zwiebeln

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel und Zucchinischnitten darin etwa 1 Minute glasig dünsten. Das Wasser, die Gemüsebrühe und die Nudeln hinzufügen. Die Suppe einmal aufkochen lassen, dann bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten garen. Die Kräuter waschen und fein hacken.

Die Suppe mit Salz abschmecken, die Kräuter unterrühren und servieren.

Zutaten:

1 Kohlrabi, 200g Gelbe Rüben, 1 Birne, 1 Knoblauchzehe, 1 Zitrone, 1 EL Apfelsaft, 2 EL Sauerrahm, Salz, Pfeffer, 1 EL Öl, 50g Sesamsamen, 30g Sultaninen

Kohlrabi mit Birnen

Blätter vom Kohlrabi abschneiden und klein hacken.

Kohlrabi und Gelbe Rüben schälen und grob raspeln. Die Birne vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stückchen schneiden. Knoblauchzehe schälen und ganz fein hacken. Alle diese Zutaten in einer Schüssel miteinander vermengen.

Ein Dressing herstellen aus: Zitronensaft, Apfelsaft, Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Öl. Die Salatzutaten mit Sesamsamen und Sultaninen vermischen, das Dressing darunter heben und mit Baguette oder getoastetem Brot servieren.