

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

Lieferverschiebungen können Sie auf unserer  
Webseite unter Downloads - Kalendarium nach-  
schauen. Am 1. Mai liefern wir wie gewohnt.



Jetzt geht's in die Vollen: Die Felder werden bestellt, erste Kulturen wachsen bereits, andere kommen gerade in die Erde. Spinat, Radieschen und Salat sind schon erntereif, Möhren, Rote Bete, Brokkoli und Kürbis wurden in den letzten Wochen gepflanzt - und mit ein bisschen Regen und viel Sonne wächst und gedeiht jetzt alles. Das ist für alle Gärtner die intensivste Zeit des Jahres. Ökologischer Landbau bedeutet viel Handarbeit, Sorgfalt und Planung - natürlich ohne chemisch-synthetische Dünger oder Pestizide. Und genau deshalb steckt in dem regionalen Bio-Gemüse so viel mehr als nur ein gutes Gefühl: Es ist das Ergebnis einer Landwirtschaft mit Verantwortung - das schmeckt man übrigens auch.

## Erste regionale Salate ...



Lang ersehnt, jetzt  
Wärme und viel  
von oben her ab-



wieder da - **Basilikum im Topf**. Basilikum braucht viel Platz für seine Wurzeln, Licht. Er muss regelmäßig, aber nur mäßig gegossen werden. Beim Ernten immer pflücken, bis kurz oberhalb einer Blattachse.

Den Anfang bei den regionalen Salaten machen **Kopfsalat, Eichblatt** und **Batavia**. Schon länger regional sind **Postelein, Feldsalat** und **Pflücksalat**. Der **Green Smoothie Mix** kommt von unserem Partnergärtner Johannes Rutz.

Salate werden oft als Beilage oder abends als leichte Mahlzeit gereicht. Aber Salate können viel mehr - sie lassen sich zu Vitamin C- und eisenreichen Smoothies verarbeiten, mit z.B. Apfel und Möhren und einem Schuss Leinöl.

## Fürs erste Grillvergnügen



tuelle Angebot. Für die **Fleischfans** hat die Biometzgerei Pichler und der Geflügelhof Wallner alles, was das Grillherz glücklich macht ... Natürlich finden sich auch für die „**Fleischlosen**“ tolle Alternativen wie verschiedene Grillkäse, Tofu-Bratfilets und Lupinenbratwürstchen sowie veganer Bacon.

Natürlich gehören zu jedem Grillfest auch süffige Getränke - so haben wir für Sie feinen Cidre, brut oder mild.

Ein Aperitif mit Sekt und Holunderblüten ist der Fleur et Sekt, für alkoholfreien Genuss eignet sich der Appleritif Apfel & Rose, ein vollmundig, prickelndes Geschmackserlebnis.



In unserem Thema „**Grillsaison**“ finden Sie eine große Auswahl an leckeren Sachen, die Ihren Grillabend perfekt werden lassen.

Vom **Grillgemüse** wie Auberginen, Zucchini, Paprikas, Zwiebeln über fertige Delikatess-Salatvariationen und vielen Antipasti bis hin zu schmackhaften Grillsoßen, die Wahl wird Ihnen sicher schwer fallen.

Burger Buddies und aufbackbares Baquette ergänzen das ak-

Wer selber ein Getränk mixen möchte, kann auf verschiedene Sirupvarianten zurückgreifen - den Bar Sirup Bitter Orange, Lavendel- oder Rosensirup - allesamt von Höllinger aus Österreich.

Oder haben Sie schon mal von now die Orangenlimonade mit Ingwer probiert?





## Rezeptideen

### Zutaten:

300g Pak Choi, 250g rote Paprika, 1 Gurke, 6 EL Essig, 4 EL Olivenöl, 100ml Wasser, 4 EL Schnittlauch, Salz und Pfeffer

### Zutaten:

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

### Zutaten:

für die Bällchen: 65g Butter oder Margarine, Salz, 150g Mehl, 4-5 Eier, 1 Zucchini, 1 Gelbe Rübe, 1 Fenchelknolle, Öl zum Frittieren  
für den Dipp: 500g Naturjoghurt, 1 EL Zitronensaft, 1/2 TL gemahlenen Kreuzkümmel, 1 Bd Minze (oder 1 Teeb. Pfefferminztee)

### Zutaten:

10g frische Pfefferminzblättchen, 150 ml kochendes Wasser, 200g getrocknete Aprikosen, 250ml Orangensaft, 100g Crushed Eis

In manchen Kisten finden Sie diese Woche **Pak Choi** vom regionalen Erzeuger Sigi Klein aus Eschenried. Der chinesische Senfkohl schmeckt mild, leicht erdig-nussig mit einem Hauch von Senf. Es können sowohl die Blattstiele als auch die grünen Blätter verwendet werden - als Salat oder auch gedünstetes Gemüse. Seine äußere Erscheinungsform erinnert eher an die einer Mangoldstaude.

### Pak Choi-Paprika-Gurken-Salat

Den Pak Choi waschen und in feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen, die Kerne entfernen und würfeln. Die Gurke waschen und würfeln. Den Schnittlauch waschen und fein hacken.

Das Essig-Öl-Dressing zusammenrühren und abschmecken. Dann Pak Choi, Paprika und Gurken auf Teller oder in Schalen geben und das Dressing darüber trüpfeln.

**Tipp:** Wahlweise können Pak Choi und Paprika kurz scharf angebraten werden.

### Pak Choi-Pfanne

Pak Choi waschen, Strunk entfernen, anschließend die Staude 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.

### Gemüsebällchen mit Joghurt-Minz-Dip

Gemüse waschen, schälen und grob raspeln. Einen Brandteig zubereiten: 1/4l Wasser mit Salz und Butter in einem Topf aufkochen. Mehl dazugeben und solange rühren bis ein glatter Teigkloß entsteht. Den Topf vom Herd nehmen und das erste Ei darunter rühren. Die restlichen Eier nach und nach auch unterheben. Zum Schluss das geraspelte Gemüse unter den Teig mischen. Einen großen flachen Topf zum Frittieren mit Öl füllen und aus dem Teig mit 2 Esslöffeln Bällchen abstechen und darin ca. 5 Minuten goldbraun frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Einen Dip aus Joghurt, Zitronensaft und Kreuzkümmel rühren und mit gehackter Minze oder dem Inhalt des Teebeutels vermischen und zu den Gemüsebällchen servieren.

### Smoothie mit Aprikose und Minze

Die frischen Minzblättchen mit heißem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Die Aprikosen klein schneiden und mit dem Orangensaft pürieren. Den inzwischen abgekühlten Minztee und das Eis dazugeben und nochmals fein pürieren. Ein leckerer Drink als Frühstücksersatz ...

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

Kundentelefon 08142 40879 | amperhof.de

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriesstr. 9 | 85232 Bergkirchen | DE ÖKO 006 | Fax 08142 18854 | info@amperhof.de

