

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
am Freitag, 1. Mai liefern wir wie gewohnt.
Aufgrund gesetzlicher Bestimmungen dürfen
wir an Feiertagen keine haltbaren Lebens-
mittel ausliefern. Diese Artikel sollten Sie bei
Bedarf schon früher bestellen.

AMPERHOF



Kundenbrief 16/26

Frisch, knackig und regional

Salate wie **Eichblatt grün** und rot, **Batavia**, der **Pflücksalat**, **Spinat** und **Kräuter** sind jetzt regional!



Sauerampfer

liefert uns Johannes Rutz

Barbarakresse im Topf

kommt von der Gärtnerei
Hecker in Olching



Der Gemüsehof Naderer
versorgt uns mit den saftigen
Minigurken und den erfrischenden
und vielseitig verwend-
baren **Salatgurken**.



Eine tolle Ergänzung zu jedem Salat bietet
der **Kerne-Mix** von Rapunzel, eine aromati-
sche und knackige Ölsaatenmischung aus ge-
röstetem Buchweizen und Kürbiskernen, ge-
mischt mit Sesam, Sonnenblumenkernen und Leinsaat.



Neu und wieder da ...

Von den Schrozberger Milchbauern:
Trinkmolke Natur in der 500ml Flasche.
Reine Trink-Sauermolke, fettarm, reich
an Nährstoffen und sehr erfrischend.
Ideal nicht nur für heiße Sommertage!



Passend zum Frühling:
Bärlauchcreme im 125g Becher
von Lena's Feinkost.

Knackige **Bundmöhren**
von unseren Partner-
betrieben in Italien.



Kumquats aus Spanien
Eine Zitrusfrucht mit süßer
Schale, säuerlichem Frucht-
fleisch, vielen Vitaminen und
wichtigen Mineralstoffen.

Angebote im April



Riedenburger alkoholfrei 10x0,33l
Ein hopfiges, alkoholfreies Bier, naturtrüb
€ 14,90 statt € 15,90/10x0,33l

Riedenburger Dinkel Radler alkoholfrei
10x0,33l
Dinkel trifft auf Zitrone. Das Radler duft-
et nach Zitrone und Sommergetreide.
Der Geschmack ist leicht malzig und
dank Agavendicksaft angenehm fruchtig.
€ 14,90 statt € 15,99/10x0,33l



Riedenburger Dolden Null 10x0,33l
Alkoholfreies Craftbier - India Pale Ale.
Es duftet nach Zitrone, schmeckt leicht
honig-süß und hopfig zugleich und hat
eine angenehme Bitternote.

€ 19,90 statt € 21,90/10x0,33l

Roggenburger
Frischcreme Toscana 125g
€ 2,89 statt € 3,09



AMPERHOF ÖKOKISTE 100% BIO - FRISCH VOM FELDE IN DIE KÜCHE

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriesstraße 9 | 85232 Bergkirchen
www.amperhof.de | Kundenbetreuung@amperhof.de | 08142 40879



Rezeptideen

Zutaten:

6 Eier, 200g Karotte,
80g milder Käse (z.B. Gouda oder Emmentaler),
1 Bd Schnittlauch, 150g griechischer Joghurt, 3 TL Senf, Salz, Pfeffer

Eiersalat mit griechischem Joghurt, Karotte und Schnittlauch

Die Eier in kochendem Wasser etwa 9-10 Minuten hart kochen, anschließend kalt abschrecken und vollständig abkühlen lassen. Karotte schälen und fein raspeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Eier schälen und in kleine Würfel schneiden oder grob hacken. Käse ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Griechischen Joghurt mit Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier, Karotte, Käse und Schnittlauch vorsichtig mit dem Dressing vermengen. Kurz durchziehen lassen und nochmals abschmecken.



Tipp: Der Eiersalat schmeckt besonders frisch, wenn er 10-15 Minuten vor dem Servieren im Kühlschrank durchziehen darf. Wer es etwas knackiger mag, kann zusätzlich fein gewürfelte Gewürzgurken oder eine Handvoll des Körnermix von Rapunzel unterheben.

Zutaten:

500g Sauerkraut, 300g Kartoffeln, 500g rote Paprika, 4 Zwiebeln, 200g Rote Linsen, 1 EL Bratöl, 2 EL Agavendicksaft, 600ml Gemüsebrühe, 200g Sauerrahm, 2 EL Tomatenmark, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Majoran, 1 TL Paprikapulver edelsüß, Salz, Pfeffer, 180g Feta, Petersilie, Weißwein

Sauerkraut-Paprika-Topf mit Linsen und Kartoffeln

Zwiebeln und Kartoffeln schälen und je nach Größe vierteln oder achteln. Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen, Kartoffeln, Zwiebeln und Paprika bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten glasig anschwitzen. Agavendicksaft hinzufügen und kurz mitrösten. Anschließend Gemüsefond angießen und rote Linsen, Sauerrahm sowie Tomatenmark einrühren. Lorbeerblatt zugeben und alles mit Majoran, Paprikapulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. Den Eintopf bei niedriger Hitze und geschlossenem Deckel rund 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln und Linsen weich sind. Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit das Sauerkraut unterheben und mit erwärmen. In der Zwischenzeit den Feta zerbröseln und die Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Den Eintopf nochmals abschmecken, auf Teller verteilen und mit Feta sowie Petersilie bestreut servieren.



Tipp: Ein Schuss trockener Weißwein (aus unserem Aprilangebot) rundet den Geschmack ab und passt auch als Getränk prima dazu.

Zutaten:

1kg Kartoffeln, 200g Pastinaken, 400g Rote Bete, 2 Äpfel, 1 Zitrone, 100g Mehl, 100ml Bratöl, Muskatnuss gerieben, Salz, Pfeffer

Knusprige Kartoffel-Pastinaken-Rösti mit Rote-Bete-Apfelsalat

Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Rote Bete schälen, mit den Äpfeln grob in eine Salatschüssel raspeln und mit dem Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer und etwas Öl abschmecken. Salat beiseite stellen.

Pastinaken und Kartoffeln schälen, grob in eine große Schüssel raspeln. Mehl zugeben, alles gut durchkneten. Mit Muskat und Salz kräftig würzen. Wenn die Masse zu flüssig ist, noch etwas Mehl untermengen.

Bratöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. 3 Esslöffel der Kartoffel-Pastinaken-Mischung in die Pfanne geben und mit dem Pfannenwender plattdrücken, damit sich der Teig gut verbindet. Sobald die Unterseite goldbraun ist, Rösti vorsichtig mit dem Pfannenwender wenden und die zweite Seite ebenfalls knusprig backen.

Die restliche Rösti-Masse im übrigen Öl genauso ausbacken und mit dem Salat servieren. Wem der Salat dazu nicht ausreicht - Apfelmus passt auch noch dazu ...

Zutaten:

1 Salatgurke oder 3-4 Mini-gurken, 1 Bd Radieschen, 200g Feta, 150g Frischkäse, Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, Petersilie, Chilipulver, 20g Pinienkerne

Gurken-Radieschen-Teller mit Dip

Gurke und Radieschen waschen und in mundgerechte kleinere Stückchen schneiden. Die Pinienkerne in einer fettlosen Pfanne rösten und beiseite stellen. Den Fetakäse mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Frischkäse und etwas Olivenöl verrühren. Knoblauch schälen und wie die Petersilie fein hacken und mit dem Käse vermengen. Kräftig mit Chilipulver würzen und die Pinienkerne unterrühren. Den Dip zu den Gurken und Radieschen servieren.