

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
nach dem typischen Aprilwetter steht bald der  
„Wonnemonat“ Mai vor der Tür. Den Anfang  
macht der 1. Mai, ein Feiertag, an dem wir Ihre  
Kiste wie gewohnt ausliefern.

AMPERHOF



Kundenbrief 17/2024

## KÄSE und WEIN des Monats Mai

### Ringelblumenkäse ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab  
Nach sorgfältiger Reifung wird der Käse  
in Ringelblumen und würzigem Schweizer  
Klee gewälzt. So erhält der Käse seinen un-  
nachahmlichen fein-würzigen Geschmack.  
Die Rinde des Roggenburger Käse ist essbar.



€ 25,90/kg

### Schabziger Herz ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab  
Handwerklich aus bester Allgäuer Bio-Milch  
gekäst, von einer Schicht aus würzigem  
Schabzigerklee durchzogen. Ein cremiger  
Schnittkäse mit nusswürzigem Charakter.



€ 23,90/kg

### Brie Main´Or ca. 180g Stück

Weichkäse 50% F. i.T. pasteurisiert, KLab  
Dieser Brie von Vallée Verte ist frisch und  
kreidig, wenn er jung ist und gewinnt mit  
zunehmender Reifung an Weichheit, Ge-  
schmack und Charakter.



€ 23,90/kg

### Allgäuer Bergkäse ca. 180g Stück

Hartkäse 50% F.i.T. Rohmilch, mLab  
Feiner Heumilch Bergkäse, 4 Monate ge-  
reift, würzig, aromatisch, mit feinem Schmelz.



€ 25,90/kg

### Gorgonzola Dolce ca. 150g Stück

Weichkäse 48% F.i.T., pasteurisiert, KLab  
Der italienische Klassiker, der sich durch  
seinen delikaten Geschmack und seine  
weiche und cremige Textur auszeichnet.



€ 23,90/kg

Eine Empfehlung unseres regionalen Weinhändlers:

**Bordeaux Supérieur** 0,75l Flasche  
Ausdrucksstark & intensiv im Geschmack.  
Aromen von Cassis, Waldbeeren & Süßholz.  
Passt gut zu kräftigem Käse & Gegrilltem.

€ 7,39/Fl

**Lobetia Rosado VdT** 0,75l Flasche  
Dieser Rosado ist ein Sommerwein -  
vollmundig & frisch im Geschmack, leicht  
und süffig! Passt gut zu Nudelgerichten,  
Fisch & buntem Salat, aber auch zu  
Friskäse oder jungen Käsesorten.

€ 5,99/Fl



## Neues von der Frischeliste ...



### Bayerischer Spargel im Flowpack!

Christian Heitmeier liefert uns auch weißen Spargel (12+) mit leichten Schönheitsfehlern. Das bedeutet, dass in der Verpackung krumme, gebrochene oder unterschiedlich dicke und dünne Spargelstangen enthalten sind - dafür ist das edle Gemüse dann etwas **günstiger im Preis** als die Premium-Kategorien (16+), die wir sonst im Sortiment haben. Den Spargel im Flowpack gibt es in 350g und 500g Packungen. Genügend Rezepte finden Sie über unsere Suche im Shop.

## Für Ihren Terminkalender



Können wir Sie mit dem Wort „Fermentieren“ neugierig machen?

Dann haben Sie Gelegenheit, im Mai darüber mehr zu erfah-

ren - im Rahmen eines Kochkurses, den unsere erfahrenen Ernährungsberaterinnen Christine und Irene anbieten. Erstes, frisches Gemüse aus der Region soll fermentiert werden. Hätten Sie gedacht, dass sich sogar **Spargel** dazu eignet? Eine Kostprobe davon können Sie gleich im Kurs genießen ...

Viele Hintergrundinformationen rund um die gesunde Ernährung und Lebensmittelkunde werden in dem Kurs Ihren Wissensschatz erweitern.

**Mittwoch 15.05.2024 18 bis 21 Uhr**

## Warenkunde



**Pak Choi** - chinesischer Senfkohl, ist mit dem Chinakohl verwandt.

Er schmeckt mild, leicht erdig-nussig mit einem Hauch von Senf. Es können sowohl die Blattstiele als auch die grünen Blätter verwendet werden. Man kann den Pak Choi roh als fein geschnittenen Salat anrichten, üblicher ist jedoch die Zubereitung als warmes Gemüsegericht. In Kombination mit gelben Rüben, Lauch und/oder Süßkartoffeln und auch mit Currypaste lassen sich daraus wunderbare asiatisch angehauchte Gerichte kochen. Pak Choi ist reich an Kohlehydraten, Eiweiß, Calcium und Eisen und dazu noch ein großzügiger Lieferant von Vitamin C und Vitaminen der B-Gruppe.

## Rezeptideen

### Zutaten:

8 altbackene Semmeln,  
250ml heiße Milch, 600g  
Pak Choi (alternativ Man-  
gold), 1 Zwiebel, 1 Paprika  
rot, 2 EL hoch erhitzbares  
Bratöl Olive, 3 Eier, 1-2 EL  
Hartweizengrieß, 1 Msp.  
Muskatnuss, ½ Bd Petersi-  
lie, 25g Butter (und etwas  
für die Form), 4 EL Sem-  
melbrösel, 2 EL geriebe-  
ner Parmesan, Salz, Pfeffer

### Pak Choi-Gemüsebraten - zubereitet von Ingrid G. von der Höhenberger Biokiste

Backofen auf 200° vorheizen. Semmeln in 1 cm große Würfel schneiden. Mit heißer Milch übergießen und ca. 15 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit Pak Choi waschen und in einzelne Blätter teilen. Das Grün vom Stiel trennen. Pak Choi-Grün in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, sofort in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen; in Streifen schneiden. Auch Pak Choi-Stiele in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Paprika waschen, halbieren, den Stiel herausbrechen, Kerne sowie Trennhäute entfernen und dann in ½ cm groß würfeln.

In einer Pfanne Bratöl erhitzen. Zunächst Zwiebelwürfel glasig braten, dann die Pak Choi-Stiele für ca. 3 Minuten mitbraten. Angebratene Zwiebeln, Pak Choi-Stiele, Pak Choi-Grün und Paprikawürfel zur Semmelmasse geben. Eier und Hartweizengrieß hinzufügen und alles gut mischen - das geht am besten mit den Händen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Ist der Teig zu weich, etwas Hartweizengrieß nachgeben. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Pak Choi-Semmelmasse zu einem ovalen Braten formen und hineinsetzen. Im Backofen auf mittlerer Einschubhöhe für ca. 40 Minuten backen. Petersilie abbrausen, trockenschütteln und klein hacken. Butter in einem Topf erhitzen, Semmelbrösel rösten, Parmesan und Petersilie untermischen und den vorgebackenen „Braten“ damit bestreichen. Weitere 5 Minuten überbacken. Dazu schmeckt auf jeden Fall eine Tomatensoße.



**Tipp:** Ein weiteres Pak Choi Rezept finden Sie in der aktuellen Rundmail ...

### Zitroniges Risotto mit Fenchel

Einen Topf mit Brühe kochen und warm halten. In einem weiteren Topf etwas Olivenöl heiß werden lassen, die geschälten und kleingehackten Schalotten darin anschwitzen. Die Fenchelknollen vom Grün und Strunk befreien, in Spalten schneiden und zu den Schalotten geben. Den Risottoreis dazurühren und alles glasig dünsten. Mit Orangensaft ablöschen und unter Rühren solange köcheln, bis der Saft aufgesogen ist. Jetzt nach und nach mit der warmen Brühe immer wieder ablöschen und rühren, bis die Brühe aufgebraucht ist. Die Temperatur niedriger schalten und das Risotto noch solange Rühren, bis es bissfest bis weich ist (je nach Geschmack).

Die Zitrone heiß waschen und Zesten abreiben und mit dem ausgepressten Saft zum Risotto geben. Den geriebenen Parmesan und die Butter unter das fertige Risotto rühren. Eventuell mit gehacktem Fenchelgrün anrichten und gleich servieren. Das Risotto schmeckt „solo“ ganz lecker, wer aber noch eine Beilage dazu möchte, dem können wir Putensteak oder Hähnchenschnitzel von unseren Partnermetzgern Wallner und Pichler sehr empfehlen.

### Zutaten:

2 Fenchelknollen, 3 Schalotten, 3 EL Butter, Olivenöl, 200g Risottoreis, 200ml Orangensaft, 3/4l Gemüsebrühe, 1 Zitrone, 100g Parmesan, evtl. noch etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Nachwürzen