

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
sollten Sie noch Isobehälter oder -kisten von der Oster-Fleischaktion zuhause haben, geben Sie diese bitte Ihrem Fahrer wieder mit, damit auch für die nächste Aktion die Kühlkette gewahrt werden kann. Dankeschön!



## Heimischer Spargel



**Regional und frisch vom Feld** - weiße und grüne Delikatess-Stangen. 6 km nördlich von Odelzhausen liegt der Hof von **Christian Heitmeier**, der auf ausgewählten Flächen, die z.B. mit Kompost und Zwischenfrüchten aufgewertet werden, seinen Spargel umweltschonend anbaut. Das ist nicht nur schonend für Boden, Pflanzen und Natur, sondern spiegelt sich in der guten Qualität und im besonderen Geschmack wider. Der Spargelanbau ist sehr arbeitsintensiv und die Ernte stellt sich durch die besondere aktuelle Lage schwierig dar, was sich auch im Preis niederschlägt. Spargel lässt sich eingeschlagen in ein feuchtes Tuch einige

Tage im Gemüsefach aufbewahren. Für Spargel als Hauptspeise gilt: **“Pro Mund ein Pfund”**.

Wir haben für Sie zur Auswahl: **Spargel weiß/lila**, 500g, der Klassiker, den **grünen Spargel** im 400g Pack und den preislich etwas günstigeren **Spargel im 400g Flowpack**, der ein paar Schönheitsfehler aufweist.

Mit den **gewaschenen Butterkartoffeln** von der Biolandgärtnerei Fuchs, frischen **grünen Soßenkräutern**, die für Sie schon gemischt abgepackt sind und vielleicht noch einer **Sauce Hollandaise**, haben Sie im Nu ein delikates Mahl gezaubert. Oder gehören Sie zu den Mutigen und haben schon mal eine Kombination aus Spargel und Rhabarber ausprobiert? Wir hätten da eine Idee ...

### Spargelsalat mit Rhabarberdressing

**Zutaten: 250g Spargel, 2 Stangen Rhabarber, 1 Bd Rucola oder 1/4 Tüte Grüne Soßenkräuter, 100ml Wasser, 2 EL Zucker, Salz, 3 EL Obstessig, 2 EL Olivenöl.**

Spargel schälen und in Wasser mit etwas Zucker weich kochen. Inzwischen vom Rhabarber die Haut abziehen, die Stangen in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit Wasser weich kochen. Anschließend das Wasser wegschütten. Zucker, etwas Salz und Obstessig zum Rhabarber geben, etwas abkühlen lassen und pürieren. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden, mit gewaschenem Rucola und gehackten Soßenkräutern vermischen, etwas Olivenöl darüber geben und mit dem Rhabarberdressing anrichten.



## Neues in unserem Sortiment

### **Buschbasilikum** im Topf

von Johannes Rutz

Robustes, kompaktes, kleinblättriges Basilikum, gut geeignet für Beet und Kübel.



### **Zirbensirup** aus Südtirol

Verdünnt ergibt der Sirup ein erfrischendes Sommergetränk, perfekt auch als Zutat für alkoholfreie Aperitifs, Cocktails, Smoothies und Joghurts.



### **Sesamöl, geröstet**

von BIO PLANETE

Ein Muss in der asiatischen Küche! Auch ohne Originalrezept zaubern Sie einen fernöstlichen Geschmack in Ihre Salate, Toasts, Reis- oder Nudelgerichte.



**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



# Fleisch/Fisch-AKTION für Auslieferung in KW 21

vom 18. Mai bis 22. Mai 2026

**ACHTUNG! Bestellschluss: Montag, 4. Mai 26**

**Bitte beachten Sie** unseren **Frei-Haus-Betrag** von **25 €**. Darunter berechnen wir eine Liefergebühr von € 3,90. Wenn Sie nur Fleisch bestellen und der Wert darunter liegt, können Sie Ihre Kiste mit Gemüse, Obst oder anderen Produkten auffüllen.

Name:

Kundennummer:

Telefon:

**Info zum MHD** Aus logistischen Gründen kann das MHD evtl. sehr kurz sein, in diesem Fall das Fleisch gleich verarbeiten oder bis zum Verzehr einfrieren.

## Von der Klostermetzgerei Plankstetten

- |  |            |
|--|------------|
| <input type="checkbox"/> <b>5 kg Rindfleischpaket</b> Bioland<br>2x ca. 1kg Rinderbraten, ca. 0,5kg Gulaschfleisch,<br>ca. 0,5 kg, Rindersteaks, ca. 1kg Suppenfleisch mit<br>Knochen, ca. 1 kg, Suppenfleisch o. Kn.      | € 31,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Rinderbrust</b> ca. 500g   | € 35,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Gyros vom Schwein</b> ca. 500g   | € 40,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Schweineschnitzel</b> 2 Stück, ca. 300g  | € 32,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Schweinekammsteak, mariniert</b><br>2 Stück, ca. 300g  | € 33,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Schweinekammsteak, natur</b><br>2 Stück, ca. 300g  | € 33,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>5 kg Lammpaket</b> Bioland<br>Ca. 500g Lammkeule, ca. 500g Lammsteaks a. d. Keule,<br>ca. 500g Lammgulasch, 2x Lammstelzen, ca. 500g Lamm-<br>kotelett, Lammschulter gerollt, Lammhals gerollt | € 44,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Lammgulasch</b> ca. 500g   | € 38,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Lammleberkäse</b> 1 Brotzeitscheibe, ca. 200g<br>rein Lamm, mit Pecorino   | € 35,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Lammbratwürstl</b> 2 Paar, ca. 200g<br>rein Lamm, mit mediterr. Kräutern u. So-blumenöl  | € 35,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Lammknacker</b> 2 Paar, ca. 200g<br>Lamm/Rind, mit Rosmarin  | € 44,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Zwiebelbratwurst</b> 4 Stück, ca. 250g<br>Schwein/Rind   | € 28,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Wollwürstl</b> 4 Stück, ca. 400g   | € 26,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Pizzaleberkäse</b> 1 Brotzeitscheibe, ca. 200g<br>rein Lamm, mit Pecorino  | € 33,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Fitnessleberkäse</b> 1 Brotzeitscheibe<br>ca. 200g, rein Pute  | € 36,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Pfefferbeißer</b> 4 Stück, ca. 140g  | € 38,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Fenchel-Anis-Knacker</b> 6 Stück, ca. 100g   | € 41,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Chorizo im Ring</b> ca. 250g<br>Wurst nach spanischer Art - rein Schwein   | € 41,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Rosmarinschinken</b> ca. 150g Stück<br>aus dem Schweinerücken, gegart  | € 66,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Honigschinken</b> ca. 200g Stück<br>aus dem Schweinerücken, gegart   | € 47,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Hausmacher Stadtwurst</b> ca. 200g Stück   | € 30,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Lyoner, geräuchert</b> ca. 250g Stück  | € 27,90/kg |

**NEU**

## Vom Milchhof Zierer

**NEU**

Der Familienbetrieb Zierer in Kleinbachern bei Freising ist von der Milch auf Fleisch umgestiegen. Das Rindfleisch stammt ausschließlich von eigenen Tieren, meist vom Weideochsen, die von März bis November draußen sind. Ihr Futter besteht aus täglich frisch gemähtem Klee gras und eigens erzeugtem Heu. Die Schlachtung erfolgt in Zusammenarbeit mit der 20km entfernten TAGWERK-Bio-Metzgerei, wodurch kurze Transportwege und eine stressarme Verarbeitung gewährleistet werden. Bereits seit 1999 arbeitet der Zierer-Hof nach ökologischen Richtlinien und ist heute als Naturland-Hof zertifiziert.

- |  |            |
|--|------------|
| <input type="checkbox"/> <b>Rinderhüftsteak</b> ca. 200g                   | € 73,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Rindergulasch</b> mager, geschnitten, ca. 500g | € 32,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Rindergulasch</b> durchwachsen, ca. 500g       | € 32,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Rinderlendensteak</b> ca. 280-320g             | € 73,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Rinderbraten</b> mager, ca. 800g               | € 36,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Rinderbraten</b> durchwachsen, ca. 1,2kg       | € 36,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Rinderrouladen</b> 3 Stück, ca. 350g           | € 27,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Rinderfilet</b> ca. 300g                       | € 99,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Rindersuppenfleisch</b> durchwachsen, ca. 400g | € 27,90/kg |

*Die Menge des Zierer-Rindfleisches ist beschränkt, deshalb gilt hier: „solange verfügbar“.*

## Von der Fischzucht Weldener Wasserwerk und Feinkost-Fischräucherei Schießl

- |   |            |
|---|------------|
| <input type="checkbox"/> <b>BIO-Regenbogenforellenfilet,</b><br>warm geräuchert über Buchenrauch, ca. 170-200g          | € 80,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>BIO-Saiblingsfilet,</b><br>warm geräuchert über Buchenrauch, ca. 170g - 200g                | € 89,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>BIO Räucherlachs</b> 130-150g Seite<br>aus Irland, kalt geräuchert, geschnitten, vakuumiert | € 91,90/kg |