



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
die Auswahl an Sommer-Obst wächst stetig:  
Nektarinen, Pfirsiche und Wassermelonen  
von unseren spanischen Partnerbetrieben  
machen mal Lust auf mehr ...

## Käse und Wein des Monats Mai

**Wildblumenkäse** ca. 180g Stück  
Schnittkäse, 50% F.i.T., pasteurisiert, KLab  
Kräftiger Allgäuer Bauernkäse aus Heumilch  
in einem sehr hübsch anzusehenden Mantel  
aus verschiedenen Wildblumen und -kräutern.  
Die Kräuterrinde kann mitgegessen werden,  
sie ist besonders delikate.



€ 30,90/kg

**Gorgonzola dolce D.O.P.** ca. 150g Stück  
Weichkäse, 48% F.i.T., pasteurisiert, KLab  
Der italienische Klassiker - Beim Dolce-Typ  
ist der Teig cremig, weiß oder elfenbeinfarben  
mit den klassischen grün-blauen Streifen.



€ 24,90/kg

**Zillertaler Emmentaler** ca. 180g Stück  
Hartkäse, 45% F.i.T., Rohmilch, KLab  
Der mindestens 6 Monate gereifte Hartkäse schmeckt  
leicht nussartig bis kräftig würzig und sehr leicht herb.



€ 21,90/kg

**Scamorza geräuchert** ca. 180g Stück  
Schnittkäse, 44% F.i.T., pasteurisiert, mLab  
Der Filatakäse wird paarweise aufgehängt und  
ca. 3 Tage lang gereift. In dieser Zeit bildet der  
Käse eine leichte Rinde aus und erhält durch eine  
schonende Räucherung über Buchenholz eine leicht  
rauchige Geschmacksnote.



€ 23,90/kg

Unser regionaler Weinlieferant empfiehlt:

**Rivaner Q.b.A. 0,75 l Flasche**  
Trockener Weißwein aus Rheinhessen mit  
zartem Aroma von weißen Früchten, frisch,  
fruchtig, leicht.



€ 5,49/Fl

**Strom Grüner Veltliner 0,75 l Flasche**  
Ein hochwertiger Grüner Veltliner mit heller,  
grügelber Farbe und einem Duft nach reifen  
Äpfeln. Am Gaumen entwickelt er eine feine Kräu-  
terwürze. Ein Spargelwein - saftig, elegant, mit  
finessenreichem Aromaspiel.



€ 6,49/Fl

## Wir engagieren uns ...



...machen Sie mit!?

Soziales Engagement und Umweltbildung sind zwei zentrale Themen, die wir als Ökokiste unterstützen. Projekte wie die Erhaltung des Fußbergmoos durch den LBV, der Verein **Sprint e.V.** mit der Starthilfe für Jugendliche, das **Hotel Hasenheide** in FFB für Ukraine-Flüchtlinge und das **hofcafé** der Caritas FFB sind uns ein großes Anliegen. Daher verteilen wir unser

Budget, das wir für das jährliche Kundengeschenk einplanen, an Vereine in der Umgebung. Sie haben die Möglichkeit, über ihren Einkauf ebenso zu spenden. Legen Sie sich den jeweiligen Spendenbetrag in Ihren Warenkorb. Wir sammeln die einzelnen Beträge und stellen sie dann den verschiedenen Projekten zur Verfügung.

Heute möchten wir Ihnen das **hofcafé der Caritas in Fürstenfeldbruck** ans Herz legen. Das hofcafé ist ein Beschäftigungs- und Qualifizierungsprojekt in der Innenstadt Fürstenfeldbrucks und gehört zum Brucker Fenster. Dieses richtet sich an Menschen, denen es schwerfällt, am Arbeitsmarkt Fuß zu fassen. Beim **hofcafé** haben sie die Möglichkeit, nach ihren Bedürfnissen am Alltags- und Arbeitsleben teilzuhaben. Es werden täglich saisonale, vorwiegend vegetarische Gerichte zubereitet und für Gäste des **hofcafés** zum **Mittagstisch** angeboten.

Für diesen Mittagstisch - **den Sie selbst übrigens von Montag bis Donnerstag in Anspruch nehmen können** - liefern wir seit November 2021 wöchentlich eine regionale Obst & Gemüse-Kiste.

Mehr Infos erfahren Sie auf unserer Website: [www.amperhof.de/ueber-uns/spendenprojekte.html](http://www.amperhof.de/ueber-uns/spendenprojekte.html)

# Rezeptideen

## Zutaten:

300g Erdbeeren, (geht auch mit Himbeeren), 200g Kokosflocken, 1 TL Honig, etwas Piment (wahlweise Muskat oder Zimt und etwas Pfeffer), etwas Vanille

## Zutaten:

250g Vollkornreis-Spaghetti, Meersalz, 200g Blattspinat, 1 Fenchelknolle, 2 rote Zwiebeln, 1 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 40g Mandelblättchen.

### Für die Mandel-Creme:

60g weißes Mandelmus, 150 ml stilles Mineralwasser, 1 TL Zitronensaft, 1 Msp. Matcha (zu Pulver vermahlener Grüntee), Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## Zutaten:

1 Pckg. Blätterteig, ca. 500g Fenchel, 2 Orangen, 2 EL Olivenöl, 2 Eier, 100 ml Sahne, 60g Brie- oder Bauschimmelkäse, Salz, Pfeffer

## Zutaten:

320g Blätterteig, ca. 300g Sauerkraut, 100g Bergkäse gerieben, Kresse oder Schnittlauch, 1 Ei, 1 TL Sesam

## Zutaten:

36 Basilikumblätter, 240ml Rhabarbersaft, 16 Eiswürfel, 240ml Apfelsaft, 360ml Ginger Ale, Apfelspalten zum Dekorieren.

## Erdbeer-Kokos-Kugeln

Die Erdbeeren waschen, putzen und im Mixglas pürieren. Die Kokosflocken, den Honig und die Gewürze zu den pürierten Erdbeeren geben und mit einem Löffel unterheben. Die Masse 15 Minuten zum Abbinden stehen lassen, danach mit einem Teelöffel Masse für Kugeln abstechen, Kugeln formen, auf einen Teller geben und kühl stellen.

Die Kugeln schmecken auch als tiefgekühltes Eis-Konfekt sehr gut - einfach einfrieren und ungefähr 15 Minuten vor dem Verzehr aus dem Tiefkühlfach herausnehmen, damit sie ihren Geschmack entfalten können.

## Reisspaghetti mit Spinat-Mandel-Creme für 2 Personen

Die Spaghetti in einem großen Topf in kochendem, gesalzenem Wasser ca. 8 Minuten al dente kochen, dabei ab und zu umrühren. Den Spinat gründlich verlesen und waschen, Stiele entfernen, Blätter trocken schleudern und fein hacken. Zwiebeln schälen und klein schneiden. Fenchel vom Strunk befreien und in feine Streifen hobeln. Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten, beiseite stellen.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und die Fenchelstreifen darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Knoblauch schälen, fein hacken und dazugeben. Den Spinat dazugeben und ca. 2 Minuten mitdünsten.

Für die Creme Mandelmus, Mineralwasser und Zitronensaft mischen und in die Pfanne zum Gemüse geben, nochmal kurz aufkochen lassen. Das Matchapulver zugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Nudeln abtropfen lassen, auf 2 Tellern anrichten und die Creme mit dem Spinat darüber verteilen. Mit den Mandelblättchen bestreut servieren.

## Fenchel-Orangen-Tarte

Tarteform oder runde Kuchenform (ca. 30 cm ø) mit Backpapier und Blätterteig auskleiden. Den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen. Bei 200° (Umluft 180°) auf der unteren Schiene 15 Minuten vorbacken. Fenchel in Scheiben schneiden. Schale von 1 Orange abreiben, Orangenfilets herauslösen. Fenchelscheiben in etwas Olivenöl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Orangenfilets auf dem Tarteboden verteilen. Eier mit Sahne, Orangenschale, Salz und Pfeffer verrühren.

Käse zerbröckeln und als Abschluss auf der Tarte verteilen. Ca. 30 Minuten fertig backen.

*Nach einer Idee aus Living at home 06/12*

## Sauerkrautkringel im Blätterteig zubereitet von Stefan Dreer für die Amperhof Ökokiste

Zunächst den Backofen auf 180° Umluft vorheizen. Den Blätterteig auf einem sauberen Geschirrtuch auslegen und so dünn wie möglich auseinanderziehen. Blätterteig mit einem verquirlten Ei bestreichen, Sauerkraut locker darüber verteilen, den geriebenen Käse ebenso locker verteilen. Jetzt den Blätterteig mit Hilfe des Geschirrtuches vorsichtig zu einer langen Rolle wickeln, danach die Rolle vorsichtig zu einem Kringel formen und diesen auf ein Backblech mit Backpapier legen.

Das restliche Ei darüber pinseln, Sesam darüber streuen und für ca. 25 Minuten goldbraun backen, danach auskühlen lassen. Vor dem Servieren noch frische Kresse oder geschnittenen Schnittlauch darüber streuen.

## Apfel-Rhabarber-Basilikum-Drink

Einige Basilikumblättchen zum Garnieren beiseite legen. Restliche Blättchen hacken. Mit Rhabarbersaft, Eiswürfeln und Apfelsaft in einen Shaker geben und kräftig schütteln. Auf 4 Gläser verteilen und mit Ginger Ale aufgießen. Mit Apfelspalten und Basilikumblättchen dekorieren. Wohl bekomm's !

*aus Schrot&Korn 4/22*