

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
interessieren Sie sich fürs Fermentieren von
knackigem Frühlingsgemüse und Co? Dann ver-
gessen Sie nicht, sich für den Kochkurs nächste
Woche am 15.5. anzumelden - Anmeldeschluss:
10. Mai.

AMPERHOF



Kundenbrief 19/2024

Joghurt aus Heumilch vom Original Braunvieh

Der Biolandhof Braun beliefert uns schon länger mit verschiedenem Käse und feinstem Heumilch-Joghurt. Die Familie bewirtschaftet neben ca. 45 ha Ackerflächen auch ca. 20 ha Grünland. Das Grünland liefert einen wertvollen Beitrag zum Erhalt der Biodiversität und ist gleichzeitig die Futtergrundlage für die Braunviehherde. Diese leider gefährdete Rasse verwertet die artenreichen Wiesen als frisches Grün oder duftendes Heu bestmöglich und wandelt sie z.B. in Milch um. Ihre Milch weist einen hohen Anteil an A2, dem Ur-milchgen, auf und gilt daher als besonders bekömmlich.

Wussten Sie, was das besondere an der Heumilch ist?

Durch die natürliche Grünland-Fütterung ohne Gärfutter erhält die Milch ihren frischen und aromareichen Geschmack. Heumilch enthält einen doppelt so hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren und konjugierten Fettsäuren wie herkömmliche Milch und unterstützt damit unser Immunsystem.

Der Dürnecker Joghurt vom Biolandhof Braun enthält die Kulturenstämme *Lactobacillus Bulgaricus* und *Streptococcus Thermophilus* und damit überwiegend rechtsdrehende Milchsäuren. Diese lassen sich vom Organismus des Körpers besonders gut verarbeiten. Sie schützen die Darmschleimhaut und regen den Stoffwechsel des Körpers an.

Und ... haben Sie Lust bekommen auf die leckeren Joghurts?



NEUES in unserem Sortiment



Fruchtig frische Marmelade,
aus sonnenverwöhnten Früchten
in Sizilien handwerklich zubereitet.
Nach traditionellen Familienrezepten
erntefrisch eingekocht.

Orangemarmelade mit 72% Fruchtanteil

Von der kleinbäuerlichen Familie Bologna

**Zitronenmarmelade
mit 55% Fruchtanteil**

Die Marmelade mit langanhaltendem
aromatisch frischen Zitrusgenuss!



NEUES aus der Kühltheke

Paneer Indian Style

Züger Paneer wird aus Schweizer
Milch hergestellt und ist ein
sehr milder Weichkäse indi-
scher Art. Er ist formstabil und schmilzt nicht,
daher eignet er sich hervorragend zum Kochen,
Braten und Grillen.



Flammkuchenteig von Donastrudel

Einfach ausrollen, lecker
belegen und ab in den
Ofen!



Liefermodalitäten in den Pfingstferien



Die Lieferungen, die auf den **Pfingstmontag** fallen, werden am **Mittwoch, 22.5.** ausgeliefert.
Kindergärten und Firmen werden am Dienstag beliefert.

Die normalen Lieferungen am Dienstag, 21.5. kommen etwas später als gewohnt.

An **Fronleichnam** kommt Ihre Lieferung **wie gewohnt**. Bitte beachten Sie die **Bestellschlüsse!**

Zutaten:
Mürbteig:
200g Dinkelmehl Typ 630,
80g vegane Butter (z.B. Alsan), Prise Salz, optional
1 EL Wasser
Füllung:
500g Spargel weiß, 300g
Süßkartoffeln, 1 Zwiebel,
200ml Hafer Cuisine, frischer
Thymian (ca. 1/2 Hd voll),
frischer Schnittknoblauch
(ca. 1/2 Hd voll),
100g veganer Reibekäse,
Salz, Pfeffer, etwas Öl

Spargel-Süßkartoffel-Quiche,

zubereitet von Amperhof Ökokisten-Kundin Melina Will von Gewusst Vegan

Die Zutaten für den Mürbeteig mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Quicheform leicht einfetten und mit dem Teig auskleiden. Anschließend einige Male mit einer Gabel einstechen.

Spargel wie gewohnt schälen und kochen. Zwiebel schälen, kleinschneiden und in einen mit etwas Öl benetzten Topf geben. Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und ebenso in den Topf hinzugeben. Das Gemüse bei mittlerer Hitze kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Minuten köcheln lassen, so dass die Süßkartoffeln garen können.

Zwischenzeitlich den Backofen auf 200° Ober-/Unterhitze vorheizen.

Hafer Cuisine zum Gemüse geben und mit einem Pürierstab cremig pürieren. Kräuter waschen, kleinzupfen und hinzugeben. Mit Salz und ggf. Pfeffer abschmecken.

Die cremige Süßkartoffelmasse auf den Teig der Quiche geben. Spargel in etwa 2 cm breite Stücke schneiden und in der Süßkartoffelmasse verteilen.

Die Quiche mit etwas veganem Reibekäse bestreuen und auf mittlerer Schiene für 40 Minuten backen. Die Masse sollte zum Ende der Backzeit deutlich fester als zuvor sein. Beim Abkühlen stockt die Masse nochmals.

Tipps: Lassen Sie die Quiche etwas auskühlen, bevor Sie sie anschneiden, damit sie schnittfest wird.

Wenn Ihnen die Süßkartoffelmasse zu flüssig vorkommt, können Sie noch etwas Speisestärke unterrühren.



Zutaten:
Quicheteig: 375g Vg-Mehl,
250g Magerquark, 1 Pck.
Weinsteinpulver, 100ml
lauwarmes Wasser, Fett
für die Form
Belag: 600-800 Brokkoli,
Kräutersalz, 3 Zwiebeln,
3 Äpfel, 1 EL Öl, 5-6 EL
scharfer Senf, 6 EL Vg-
Mehl, 3 Eier, 375ml Milch,
2 EL geh. Petersilie, Salz,
Pfeffer

Senf-Brokkoli-Quiche

Für den Teig alle Zutaten rasch miteinander verkneten und auf einem gefetteten Backblech oder Quicheform ausrollen. Den Boden oberflächlich mit einer Gabel einstechen. Brokkoli putzen, in kleine Röschen teilen und in wenig Salzwasser ca. 5-6 Minuten garen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und beiseite stellen. Zwiebeln schälen, in feine, Äpfel in grobe Würfel schneiden. In einem Topf mit Öl die Zwiebeln glasig dünsten, die Apfelwürfel dazugeben und solange mit dünsten, bis sie fast weich sind.

Den Senf in einer kleinen Schüssel mit Mehl glattrühren, Eier, Milch und Petersilie dazugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf dem Teigboden die Apfel-Zwiebel-Masse verteilen, die Brokkoliröschen obenauf verteilen und alles mit der Eiermilch übergießen. Die Quiche im Backofen bei 160° Umluft auf der 2. Schiene von unten ca. 30-40 Minuten goldgelb backen.

nach „Das große LowFat Kochbuch“ GU-Verlag

Schneller Zwiebelkuchen

Flammkuchenteig auf einem gefetteten Backblech oder in einer Tarteform ausrollen.

Für den Belag die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Pilze putzen und in Scheibchen hobeln. Beides in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Abkühlen lassen. Jetzt die Eier und den Schmand unter die Zwiebel-Pilz-Mischung rühren. Die Masse auf dem Flammkuchenteig verteilen und nach Packungsanweisung des Teiges knusprig backen.

Zutaten:
1 Pack. Flammkuchenteig,
500g Zwiebeln, 150g Pilze,
etw. Olivenöl, 4 EL
Schmand, 2 Eier, Salz,
Pfeffer, Kümmel