

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
am Donnerstag, 14. Mai (Christi Himmelfahrt)  
liefern wir wie gewohnt aus. Aufgrund gesetzlicher  
Bestimmungen dürfen wir an Feiertagen keine halt-  
baren Lebensmittel ausliefern. Diese Artikel sollten  
Sie bei Bedarf schon früher bestellen.

AMPERHOF



Kundenbrief 19/26

## Käse & Wein des Monats Mai

### Allgäuer Wieserbrie ca. 180g Stück

Weichkäse 48% Fett i.T., mLab, pasteurisiert  
Der Allgäuer Wieserbrie wird aus tages-  
frischer Bio-Heumilch gekäst und über-  
zeugt durch seinen feinen, sahnigen Geschmack.



€ 27,90/kg

### Zillertaler Heublumenkäse ca. 180g Stück

Hartkäse 50% Fett i.T., Rohmilch, mLab  
Aus reinsten Zillertaler Bio-Heumilch, mit  
Heublumen affiniert. 16 Wochen mit Rot-  
kulturen gereift. Schmeckt nach Sommer  
auf weitläufigen blühenden Bergwiesen.  
Würzig pikant im Geschmack.



€ 23,90/kg

### Bergkäse Felix-Austria ca. 180g Stück

Hartkäse 50% Fett i.T., Rohmilch, mLab,  
Beste Heumilch und mindestens 3 Mo-  
nate Reifung sorgen bei dem leicht  
würzigen Hausbergkäse für einen  
milden Geschmack am Gaumen.



€ 21,90/kg

### Gouda Italiano ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% Fett i.T., mLab, pasteurisiert  
Junger Gouda mit sehr aromatischer,  
beliebter Mischung aus typisch ita-  
lienischen Kräutern. Herzhaft-aromatisch.



€ 23,90/kg

### Gouda Pesto Grün ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% Fett i.T., mLab, pasteurisiert  
Die schöne grüne Farbe des Käseteigs  
entsteht durch die Zugabe von Spirulina  
Algen, Färberdistel und Basilikum. Seine  
Würze erhält der Käse durch den Knoblauch.



€ 26,90/kg

Unser Weinhändler empfiehlt:

### Rosato è Bio 0,75l Flasche

Ein klassischer Rosé-Sommerwein. Passt zu  
Salat, Fisch und leichten Sommergerichten.



€ 5,89/Fl

### Zweigelt 1l Flasche

Ein fruchtiger, roter Landwein aus Österreich,  
harmonisch und trocken im Geschmack.

€ 5,29/Fl

## Saftig frisch und regional

Regionale Tomaten vom Gemüsehof Naderer:

Rebellion- (auch Ochsenherz-), Strauch- und  
die kleinen Cocktailtomaten



Von der Gärtnerei Hecker:  
**Snackkarotten**  
im Bund oder in der Schale



Einfach gleich  
zum Reinbeißen!

## Von unseren spanischen Partnern

### Knackige Buschbohnen

Eiweißreiche Hülsenfrüchte!  
Gekocht in etwas Butter oder  
Olivenöl schwenken, Salz und  
Pfeffer dazu - so schnell und  
einfach ist das gesunde Ge-  
müse zubereitet.



### Aprikosen

Sie bescheren uns schon Vorfreude  
auf den Sommer. Aprikosen haben  
einen hohen Anteil an Kalium, Beta-  
Carotin und sogar etwas Kieselerde,  
die sehr wichtig für Nagel, Haare und Gehirn ist.  
Das Fruchtfleisch der Aprikosen schmeckt zuckersüß bis  
aromatisch süß-säuerlich.



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

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



## Zutaten:

### Für den Teig:

250g Dinkelvollkornmehl,  
125g Butter, 1 Ei

### Für die Füllung:

200g Zwiebel, 700g Rotkohl, 2EL Bratöl, 3EL Balsamico Essig, 1 TL Kreuzkümmel, 150ml Gemüsebrühe, 2 kleine Äpfel, 2TL Thymian, 3EL Johannisbeergelee

### Für den Guss:

2 Eier, 200g Schmand, 180g Fetakäse

## Rotkohl Quiche mit Fetakruste

Für den Mürbteig Mehl, Butter, Ei, 2 EL Wasser und Salz verkneten. Diesen luftdicht verpacken und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Rotkohl putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und in sehr dünne Streifen schneiden. Bratöl in einem Topf erhitzen und Zwiebelringe darin anschwitzen. Mit Essig ablöschen, Rotkohlstreifen dazugeben und unter Rühren weitere 3 Minuten braten. Kreuzkümmel untermischen, Gemüsebrühe angießen und bei geringer Hitze unter gelegentlichem Rühren zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Vor allem gegen Ende der Kochzeit darauf achten, dass der Kohl nicht ansetzt, evtl. etwas Wasser nachgeben.

Äpfel vierteln, Kernhaus entfernen, in 1cm große Stücke schneiden und zum Rotkohl geben. Thymian und Johannisbeergelee unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt weitere 5 Minuten garen. Backofen auf 200°C vorheizen. Auflaufform mit Butter einfetten. Für den Guss Eier, Schmand, Salz und Pfeffer verrühren. Boden und Rand der Quicheform mit Teig auskleiden. Die Rotkohlmasse einfüllen und mit dem Guss auffüllen.

Fetakäse darüber bröseln und im Backofen auf mittlerer Einschubhöhe ca. 45 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob die Quiche durchgegart ist. Bleiben Ei-Reste hängen, noch 2-3 Minuten weiterbacken. Aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen, erst dann anschneiden.

## Zutaten:

400g Pak Choi, 1 Fenchel, 200g Champignons, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Stck Ingwer (nach Geschmack), 2 TL Currypaste, 1 Dose Kokosmilch (200ml), 5 EL Limettensaft, 1 EL ÖL, 4 EL Sojasoße, Salz, Pfeffer, 700ml Gemüsebrühe, 250g Mie-Nudeln

## Kokos-Limetten-Suppe mit Pak Choi und Mie-Nudeln

Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein hacken. Pak Choi putzen und in breitere Streifen schneiden. Fenchel vom Strunk befreien und in Streifen hobeln.

Die Pilze putzen und in Scheibchen schneiden. Ingwer reiben.

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in einem Topf mit etwas Öl anbraten. Currypaste dazugeben, kurz mitrösten, Fenchel und Pilze mit anschwitzen. Nach ein paar Minuten alles mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. Kurz aufkochen lassen, das restliche Gemüse und die gekochten Nudeln dazugeben. Ca. 5 Minuten leise köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Limettensaft und Sojasoße abschmecken.

## Zutaten:

2-3 Fenchelknollen, 150g Cocktailtomaten, 100g Bergkäse, 2 Eier, Salz, Pfeffer, Semmelbrösel, Butterschmalz zum Ausbacken  
Zum Belegen: 2 Scheiben Gouda, 2 Tomaten

## Fenchelpflanzerl

Fenchel putzen, vom Strunk befreien und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Abgießen und abkühlen lassen.

Tomaten waschen und klein schneiden. Käse fein würfeln. Fenchel, Tomaten, Käse, Eier und Gewürze vermengen und mit Semmelbröseln ergänzen, bis eine formbare Masse entstanden ist. Daraus Pflanzerl formen und in heißem Butterschmalz goldbraun ausbacken. Jedes Pflanzerl vor dem Servieren mit ein/zwei Scheiben Tomate und Käse belegen und bei geschlossenem Deckel leicht anschmelzen lassen.

aus DIEHAUSWIRTSCHAFTEREI - Bayerisch Veggie

## Zutaten:

500g Rhabarber, 250ml Weißwein (oder Apfelsaft), 500ml Wasser, 100g Rohrohrzucker, 2 EL Waldmeistersirup, 3 Limetten, 750ml Sekt rosé, halbtrocken, (wahlweise Fruchtsaft-schorle)

## Rhabarber-Mai-Bowle (wahlweise alkoholfrei)

Rhabarber waschen, in 3cm lange Stücke schneiden. In einen Glaskrug Weißwein (Apfelsaft) füllen. Wasser zum Kochen bringen und Zucker und Rhabarber dazugeben. Nach 2-3 Minuten Kochzeit etwa ein Drittel des Rhabarbers mit einer Schaumkelle herausnehmen und in den Glaskrug geben. Restlichen Rhabarber ca. 20 Minuten bei milder Hitze kochen, abkühlen lassen und durch ein feines Sieb in den Krug seihen. 1 Stunde kalt stellen.

Waldmeistersirup einrühren. Zwei Limetten in Scheiben schneiden, vierteln und zum Rhabarbersud geben. Die dritte Limette auspressen und ebenfalls zum Sud geben. Mit Sekt (oder Saftschorle) auffüllen und servieren.