



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
einen kleinen Hinweis, dass der Sommer kommt, gibt uns schon das fruchtig saftige Steinobst wie Nektarinen, Pfirsiche und Aprikosen. Das feine Obst kommt von unseren langjährigen spanischen Partnern.

NEUES auf der Frischeliste

Regionaler Eissalat, Salbei im Topf, Erdbeeren vom Heitmeier und Green Smoothie Mix.

Es gibt schon Frühkartoffeln aus Italien und frischen Knoblauch aus Frankreich.



NEU im Sortiment

Passend zur Saison hat unser Milchlieferant Zierer zwei neue Sorten **Joghurt**: Rhabarber-Apfel und Heidelbeere.

Von Isana haben wir frische Pestos: Bärlauch und Pomodoro.



Kräuterspaziergang am Amperhof



Unsere Kräuterexpertin Conny Braun-Zeitler veranstaltet für Sie einen Rundgang über die Wiesen des Amperhofs in Olching. Lernen Sie zahlreiche Wildpflanzen kennen - im Mai steht der Holunder im Mittelpunkt -, sprechen über deren Verwendung in Küche und Heilkunde und bereiten anschließend ein gemeinsames Mahl mit Hollerkücherl, Blüten-salat und weiteren Schmankerln zu.

WANN? **Freitag, 26. Mai von 15 - 18 Uhr**

Anmeldung bitte über die Seminarseite auf www.amperhof.de.

Die Wildnisküche findet im Freien statt!

In eigener Sache ...

Zum **12. Juni 2023** werden wir die Inhalte unserer Standardkisten optimieren und dementsprechend die Preise anpassen. Zuletzt blieben die Preise der Obst & Gemüseboxen seit mindestens zehn Jahren unverändert. Das bedeutet für Sie mehr Vielfalt & Abwechslung in Ihrer Kiste! Bisher konnten wir manches hochpreisige Obst & Gemüse nicht in die Boxen einplanen, weil wir die Mengen an anderer Stelle hätten reduzieren müssen. Nun bekommt unser Einkauf mehr Spielraum bei der Boxenplanung und Sie klettern zukünftig automatisch über den Freihausbetrag von 25,00 Euro. Damit sparen Sie sich die Liefergebühr und tauschen sie praktisch gegen mehr Gemüse ein! Das tut auch unseren Gärtnern gut.

Die meisten Boxen planen wir 5,00 Euro größer ein. Wenn Sie bspw. eine Regionalkiste beziehen, zahlen Sie zukünftig: Für die große Kiste 30,00 Euro statt 25,00 Euro, für die mittlere Kiste 25,00 Euro statt 20,00 Euro und für die kleine Kiste 20,00 Euro statt 15,00 Euro.

Eine vollständige Übersicht über alle Boxenpreise haben wir auf unserer Webseite im Blogbeitrag aufgelistet. Die einzelnen Produkte erhöhen wir selbstverständlich nicht im Preis. Trotz des vergleichsweise stabilen Preisniveaus in der Bio-Branche, sind - durch die Lohnerhöhungen in der Landwirtschaft, gestiegene betriebliche Ausgaben und Energiekosten sowie die hohe Inflationsrate - auch wir nicht gänzlich von Teuerungen verschont geblieben.

Ihre Boxen können Sie nach wie vor jederzeit im Shop individuell verändern. Jeweils ab Mittwoch können Sie die geplanten Inhalte für die darauffolgende Woche einsehen und anpassen.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

In manchen Kisten finden Sie diese Woche Schnittknoblauch. Der Schnittknoblauch wächst wie Schnittlauch, schmeckt aber eher wie Knoblauch, hinterlässt nur keinen so unangenehmen Atem. In Suppen, Salaten, auf Broten oder im Kräuterquark - eine tolle Ergänzung.



Zutaten:

2 Kohlrabi, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1-2 EL Butter, einen guten Schuss Weißwein, 150ml Sahne, 150ml Gemüsebrühe, 1TL Senf, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 200g Pasta, 1/2 Bd Schnittknoblauch, geriebenen Parmesan nach Bedarf

Zutaten: Für die Marinade:

5 EL Olivenöl, 2 EL Ahornsirup, 2 EL Orangensaft, 1 Zweig Rosmarin, Salz, Pfeffer, Gemüse: 4 Gelbe Rüben, 2 Pastinaken, 1 Kohlrabi, 1-2 Fenchel, 1 rote Bete (Gemüse kann beliebig ausgetauscht werden ...)

Für den Dip: 300g Naturjoghurt (griech. Sahnejoghurt), 3 EL Mineralwasser mit Kohlensäure, grobes Salz, 1/2 Bd Schnittknoblauch, etw. Chilipulver, 1 EL Olivenöl

Zutaten:

1 Mangold, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Chili, 1 Prise Vanillezucker, 1 EL ÖL, 1 TL gekörnte Brühe, 125ml Weißwein, Salz, Pfeffer
Reis oder Couscous

Zutaten:

100g Linsen, grün, 1 Möhre, 4 Lauchzwiebel, 1 Fenchel, 1 Petersilienwurzel oder 1 kleines Stück Knollensellerie, 2 TL Olivenöl, Fenchelsamen, Pfeffer, 1 TL Honig, 1 TL Senf, 5 EL Orangensaft, 2 EL Apfelessig, Salz, 2 Hdvoll Plücker Salat oder Babyspinat

Pasta mit Kohlrabisugo für 2-3 Personen

Zwiebel schälen, würfeln, Kohlrabi schälen und in kleine Stifte schneiden. Knoblauchzehe schälen und pressen. Alles in einem Topf mit zerlassener Butter bei geringer Hitze anschwitzen. Mit Weißwein aufgießen und kräftig einkochen lassen. Mit Brühe und Sahne aufgießen und kräftig mit Salz, Pfeffer, Zucker, Senf und Zitronensaft abschmecken. Noch ein paar Minuten köcheln lassen bis die Soße schön cremig ist. In der Zwischenzeit Pasta nach Packungsanleitung al dente kochen und in einem Sieb abtropfen lassen. Etwas Kochwasser zur Soße geben, die Nudeln unterheben und gut durchschwenken. Mit kleingehacktem Schnittknoblauch servieren. Nach Geschmack geriebenen Parmesan oder ähnlichen Hartkäse darübergeben.

Gegrilltes Gemüse mit Joghurt Dip

Die Rosmarinnadeln vom Zweig streifen und sehr fein hacken. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade rühren und den Rosmarin daruntergeben.

Gemüse putzen und nach Bedarf schälen und in Spalten schneiden. In eine große Schüssel geben und mit der Marinade gut vermischen.

Das Gemüse auf einer Grillschale verteilen und ca. 20 Minuten grillen (evtl. etwas abdecken) oder im Backofen auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei ca. 210° ca. 20-25 Minute weich backen.

Für den Dip die Zutaten miteinander verrühren und zu dem Grill-/Ofengemüse mit einem Baguette reichen.

Mangold-Gemüse Zutaten für 2 Personen

Mangold waschen und in Streifen schneiden. Die Stiele dabei kleiner schneiden und beiseite legen. Zwiebel und Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden, in Öl langsam anbraten. Mangoldstiele und Vanillezucker dazugeben und einige Minuten mitbraten. Mit Chili und Brühe würzen, mit Weißwein aufgießen, durchrühren.

Jetzt die grünen Mangoldblätter dazugeben und bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren, bis das Gemüse eine angenehme Konsistenz hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis oder Couscous dazu reichen.

Linsen-Fenchel-Salat

Linsen nach Packungsanweisung garen. Möhren und Sellerie/Petersilienwurzel in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Fenchelgrün abschneiden und beiseite legen, Fenchel fein würfeln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. 1 TL Öl in einem Topf erhitzen. Gemüsewürfel und Frühlingszwiebelringe 5 Minuten andünsten, aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Fenchelsamen und Pfeffer grob mörsern und mit Honig, Senf, Orangensaft und Essig verrühren. Das restliche Öl darunterschlagen und mit Salz abschmecken. Fenchel mit Linsen und Dressing mischen und den Pflücksalat (oder Spinat) dazugeben und alles nochmal kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Linsensalat mindestens 30 Minuten durchziehen lassen und mit Fenchelgrün bestreut servieren.