

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
welch Freude über die ersten Erdbeeren!
Anfänglich erschreckt uns der Preis - blicken wir
aber hinter die Kulisse des Anbaus, verstehen wir
wie den Preis alles beeinflusst. Näheres können
Sie beim Artikel im shop nachlesen...



Regionale Erdbeeren vom Heitmeier

Regional und bio! Wenn das nicht überzeugende **Vorzüge** sind: Erdbeeren gehören zu den am stärksten mit Pestiziden belasteten Früchten im konventionellen Anbau. Untersuchungen zeigen regelmäßig Mehrfachrückstände: bis zu zwölf verschiedene Wirkstoffe in einer einzigen Probe. Im **Bio-Anbau** sind natürlich chemisch-synthetische Pestizide verboten. **Bio** heißt bei Erdbeeren noch mehr: Konventionelle Sorten werden auf Optik und Transportfähigkeit gezüchtet, nicht primär auf Geschmack. **Wer kurze Wege (regional!) hat, kann aromatischere Sorten anbauen.** Und: Bio-Erdbeeren müssen in echter Erde wachsen, Stellagenanbau in Kunststoffbehältern ist nicht erlaubt. **Das schmeckt man halt!**



in der 300g Schale

Käse & Wein des Monats Mai

Allgäuer Wieserbrie € 27,90/kg <i>Weichkäse aus Bio-Heumilch</i>	Unser Weinhändler empfiehlt:
Zillertaler Heublumenkäse <i>Hartkäse aus Rohmilch</i> € 23,90/kg	Rosato è Bio <i>Ein klassischer Rosé-Sommerwein.</i>
Bergkäse Felix-Austria <i>Hartkäse aus Heumilch</i> € 21,90/kg	€ 5,89/0,75l Flasche
Gouda Italiano € 23,90/kg <i>Mit italienischen Kräutern</i>	Zweigelt <i>Ein fruchtiger, roter Landwein</i>
Gouda Pesto Grün € 26,90/kg <i>Schnittkäse mit Knoblauch</i>	€ 5,29/1l Flasche

Der Käse ist in je ca. 180g Stücke geschnitten

Angebote im Mai

Aus unserem Standardsortiment bieten wir Ihnen einige Produkte zum **ANGEBOTS-Preis** an:

Bio Zisch Rhabarber 12x0,33 l	€ 16,90 statt € 19,09
Einzigartige, fruchtig-aromatische Limonade, von voelkel	
Rhabarber Sirup 0,5 l	€ 5,99 statt € 6,69
Schmeckt pur oder 1:7 gemischt, von voelkel	
Seidentofu 400g	€ 3,29 statt € 3,59
Zart und fein für Saucen, Dressings, Desserts und mehr, von Taufun	
Laktosefreie Jogurts je 150g	€ 1,09 statt € 1,29
Sorte: Karamell und Himbeere , vom Milchhof Sterzing	
Dinkel-Muschelnudeln, hell 250g	€ 1,69 statt € 1,99
Gute Suppeneinlage, nussig im Geschmack, von Spielberger Mühle	
Breite Dinkel Bandnudeln, hell 500g	€ 2,99 statt € 3,39
Perfekte Beilage und Pasta, von Spielberger Mühle	

Rezeptidee

Nudelsotto mit Aubergine und Feta

Zutaten: 350g kleine Nudeln (z.B. Orecchiette), 500g Auberginen, 4 EL Olivenöl, 120g (rote) Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1l Gemüsebrühe, 100g getrocknete Tomaten, 1 EL Thymian (getrocknet), 1 Zitrone, 2 Lorbeerblätter, 200g Feta, schw. Pfeffer, Salz, Muskat
Backofen auf 200°C vorheizen. Aubergine(n) waschen und in 1,5cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl mischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen. Ca. 15 Minuten im Ofen backen, bis die Auberginen weich sind. Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen und alles fein schneiden. Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und heiß halten. Tomaten in Streifen schneiden. Zitrone waschen und die Schale abreiben. Saft auspressen. In einem großen Topf das restliche Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln mit Knoblauch darin anschwitzen. Rohe Nudeln und Lorbeerblatt dazugeben und kurz mitrösten. Alles knapp mit Gemüsebrühe bedecken und bei geringer Hitze unter ständigem Rühren kochen lassen. Ist die Brühe aufgesogen, nachgießen und das solange wiederholen, bis die Nudeln bissfest sind und die Brühe aufgebraucht ist. Nach ca. 8 Minuten Garen die Auberginen, die Tomatenstreifen und Thymian dazu rühren. Lorbeerblätter entfernen. Den Feta mit einer Gabel zerbröseln und ebenfalls unterheben. Alles kräftig mit Zitronensaft, Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken. Topfdeckel aufsetzen und noch ca. 5 Minuten bei ausgeschalteter Herdplatte ziehen lassen. Mit Zitronenabrieb bestreut servieren.

nach köstlich vegetarisch 2/2013

Unser Veranstaltungstipp

10 %
KENNENLERN-
RABATT
auf alle Pflanzen!

Frühlingsaktion am Kräuterhof Ammersee

Heimische Wild- & Heilpflanzen entdecken



16. Mai 2026



11-17 Uhr

PROGRAMM

- 11:30 Willkommen & Rundgang
- 12:30 Kräuterworkshop
- 13:30 Impulsvortrag „Gesunde Erde“
- 14:30 Kräuterworkshop
- 15:30 Rundgang



EXTRAS

- Pflanzenverkauf
10 % KENNENLERN-RABATT
- Kräuterkulinarik
- Pflanzentombola
- Aktionen vom Bund Naturschutz

Wir freuen uns
auf euch!



Kräuterhof Ammersee

An der Schweinach 2
Windach / Hechenwang
kraeuterhof-ammersee.de

Ein Angebot der
Ökokiste Amperhof
amperhof.de

Wildpflanzen & Ökokiste
in Bioland-Qualität



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

