

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
am 29. Mai - Christi Himmelfahrt (Vatertag)
liefern wir wie gewohnt aus. Die Liefermo-
dalitäten für Pfingsten finden Sie auf unse-
rer Webseite - Downloads/Kalendarien.



Neues auf der Frischeliste ...



eignen sie sich aufgrund ihrer Größe bestens zum Grillen und Füllen.

Die ersten großen **Rebeliontomaten** kommen von unseren spanischen Partnern. Eine sehr geschmackvolle Fleischtomatensorte, auch unter Ochsenherztomate bekannt. Wie gemacht für Caprese, also den Klassiker Tomate-Mozzarella mit Basilikum - auch



Beim Steinobst kommen zu den leckeren **Nektarinen** und **Aprikosen** jetzt auch **saftige Pfirsiche** - allesamt aus Spanien.



Kleine, aromatische Minigurken, wunderbar zum Snacken und Naschen - knackig, regional aus Niederbayern vom Biohof Waas.



Viel Wurzelgemüse mit Grün!

Bundmöhren mit Grün, Kohlrabi vom Obergrashof, feine Mairübchen im Bund und regionale Radieschen, die kleinen, knackigen Knöllchen.

Das Besondere am **Grün** ist, dass es zum jungen Gemüse gehört und deshalb mitverwendet werden kann. Entweder gedünstet wie Spinat, klein geschnitten in vielen Salaten oder als Zutat in einem Pesto. Natürlich schmeckt das Grün auch in Smoothies ...

Neu und wieder im Sortiment ...

Gelierzucker in 2 Varianten (2:1 und 3:1 Mischverhältnis)



Eine Möglichkeit, saisonales Obst für die restlichen Jahreszeiten zu bewahren ist das Verarbeiten zu Marmelade. Haltbar wird es mithilfe von Gelierzucker, z.B. von BioVegan. Bei Biovegan dreht sich alles um natürlichen Genuss. Seit fast 40 Jahren engagiert sich das Unternehmen leidenschaftlich für einen ökologischen und pflanzlichen Lebensstil. Das Versprechen des Unternehmens lautet: Purer Genuss mit gutem Gewissen.

Möchten Sie Ihr Obst gleich verzehren, können Sie mit dem Rührteig-Fertigboden von Naturkornmühle Werz ruckzuck einen leckeren Obstkuchen zaubern.



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

Kundentelefon 08142 40879 | amperhof.de

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriedstr. 9 | 85232 Bergkirchen | DE ÖKO 006 | Fax 08142 18854 | info@amperhof.de



Zutaten:
300g Spargel, 300g Kartoffeln, 300g Mairübchen, 4 Frühlingszwiebeln, 2 EL neutrales Öl, 900ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 100ml Prosecco oder Sekt und als Deko: Spargelspitzen sowie zartes Mairübchengrün

Spargelsuppe mit Prosecco und Mairübchen

Ökokisten-Rezept des Monats Mai 2019, zur Verfügung gestellt von Ökokisten-Kundin Karin Vogelsang, Osnabrück



Kartoffeln, Spargel und Rübchen schälen. Rübchen und Kartoffeln in Würfel, den Spargel in Stücke und die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Spargelspitzen beiseitelegen. Öl in einem Topf erhitzen und die Gemüsesorten darin anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer sparsam würzen. Gemüsebrühe zugeben und mindestens 15 Minuten köcheln lassen. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargelspitzen in die pürierte Suppe geben und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Spargelspitzen zur Deko herausnehmen. Vor dem Servieren Prosecco zufügen und gut umrühren. Die Suppe in tiefen Tellern oder Suppentassen servieren. Mit Spargelspitzen und jungem Mairübchengrün dekorieren.

Mairübchensalat

zubereitet von Stefan Dreer für die Amperhofküche

Zutaten:
1Bd Mairüben, 1 bunte Karotte, ½ Limette, 1Bd Dill, 1 Bd Petersilie, 1/4 Salatkopf, 75g Hinterschinken, 5 EL Joghurt, 1 TL Agavendicksaft, ½ TL Salz, Baguette o. Weißbrot, 1 EL Butter

Rübchen, Karotte und Kräuter waschen. Mairübenblätter entfernen, beiseite legen. Die Rüben und die Karotte in mundgerechte kleine Stücke schneiden, den Dill, die Blätter von den Mairübchen und die Petersilie fein hacken, alles zusammen in eine Schüssel geben. 4 Scheiben Brot würfeln und in einer Pfanne mit etwas Butter anbräunen. Den Salatkopf vierteln, ein Viertel davon waschen und in schmale Streifen schneiden. Den Schinken würfeln und kurz mit den Brotwürfeln durchschwenken. Joghurt, Agavendicksaft, die ausgepresste Limette und das Salz vermengen, alles zu den Rübchen geben und gut vermengen.

Zum Schluss die warmen krossen Croutons mit den Schinkenwürfeln darüber anrichten.

Kohlrabi-Kartoffelgratin

Milch, Sahne und Eier verquirlen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Kohlrabi und Kartoffeln schälen, in Scheiben hobeln und abwechselnd in eine feuerfeste Form legen. Die Sahne-Eiermilch darübergießen. Den Käse darüberstreuen und bei 170°C ca. 20-25 Minuten backen. Dazu schmeckt ein grüner Salat.

Eier mit Gurken-Senfsauce

Eier anstechen und in kochendem Wasser 5-7 Minuten wachsweich kochen. Abschrecken und schälen. Die Zwiebel fein würfeln. Gurke waschen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln in Butter glasig dünsten. Gurke dazugeben und 2 Minuten mitdünsten. Joghurt, Mehl und Gemüsebrühe verrühren. Mit den Gurkenwürfeln mischen und bei milder Hitze 4-5 Minuten köcheln lassen. Senf unterrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Gehackten Dill darüberstreuen. Mit den Eiern und Schnittlauchröllchen anrichten. Schmeckt gut zu Pellkartoffeln und zu allem Gegrilltem.

Zucchini und Auberginen Antipasti

Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden und grillen. Eine Marinade aus den restlichen Zutaten bereiten und das Gemüse darin einlegen. Ein paar Stunden ziehen lassen. Als Vorspeise oder zu Gegrilltem servieren.

Zutaten:
2 Zucchini, 1 Aubergine, 1 Paprika, für die Marinade: 2 EL Olivenöl, 2 EL Sesamöl, 1 EL Balsamicoessig, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, Kräutersalz, Pfeffer, Rohrzucker

Zutaten:
2 Zucchini, 1 Aubergine, 1 Paprika, für die Marinade: 2 EL Olivenöl, 2 EL Sesamöl, 1 EL Balsamicoessig, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, Kräutersalz, etw. Chili