

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
Montagskunden werden anstelle von Pfingstmontag erst am Mittwoch beliefert. Dienstags- & Mittwochskunden erhalten ihre Ökokiste später als gewohnt. Bitte bestellen Sie frühzeitig, damit wir besser planen können. Schöne Pfingstfeiertage!

AMPERHOF



Kundenbrief 21/26

Kräutertöpfe aus der Region



Estragon

Basilikum

Petersilie

Rosmarin

Schnittlauch

Salbei

Fester Bestandteil der Saucen Hollandaise & Béarnaise, eignet sich auch in Remouladen & Marinaden für Fisch und Geflügel.

Feines Aroma, was ihn sehr vielfältig einsetzbar macht. Zu Tomaten, Nudeln, mediterranen Gerichten. Achtung: Nie mitkochen!

Universal für Salate, Eiergerichte, Nudeln, Käsesaucen & Kartoffeln. Nur kurz mitkochen oder frisch verwenden.

Intensives Aroma gibt Grillgut besondere Würze (in die glühende Kohle geben). Kleine Mengen für Kartoffeln & (fettes) Fleisch.

Universal für Eier Speisen, Cremesuppen, Fisch, pikante Saucen, Quark- & Käsegerichte. Nur frisch geschnitten verwenden.

Häufig gemischt mit Thymian & Majoran. Hervorragend zu fetten Fleischgerichten oder Sahnesaucen, Käse, Eiern & Pasta.

Steinobst aus Spanien

Drei auf einen Streich: Endlich gibt es Nachschub beim frischen Obst! Wie bei Steinobst generell, gilt am besten immer **im unteren Fach des Kühlschranks aufbewahren**, optimal ist eine Temperatur von 2-4°C. So gelagert hält es sich ca. drei bis vier Tage. Damit sich ihr **Aroma voll entfalten** kann, nehmen Sie die Früchte ca. ein bis zwei Stunden vor dem Verzehr **aus dem Kühlschrank**. Um **Druckstellen zu vermeiden**, empfiehlt es sich, das Obst in eine flache Schale oder auf einen Teller zu legen, damit sie nicht zu dicht aufeinander rutschen. Pfirsiche, Nektarinen und Aprikosen immer erst **kurz vor dem Verzehr waschen**. Durch das Waschen würde bei der Lagerung sonst nämlich zu viel Feuchtigkeit entstehen und die Früchte schneller verderben.

Pfirsiche

Aprikosen

Nektarinen

NEU vom Biohof Engelhardt



Lauch

Romatomaten

Petersilienwurzel

Ab sofort bekommen wir Unterstützung aus Hohenlohe: Der Hof Engelhardt liefert uns als neuer Partner frisches, leckeres Gemüse! Der bereits in **11. Generation familiengeführte Betrieb** baut auf rund 20 Hektar mehr als 40 verschiedene Gemüsekulturen nach Bioland Richtlinien an. Dass der Hof Engelhardt selbst einen Bio-Lieferservice innerhalb des Verbands Ökokiste e.V. betreibt, macht die Zusammenarbeit für uns besonders schön.

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

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



Zutaten:

1 Brokkoli, 300g Datterino-Tomaten, 2 Bundzwiebeln, Quiche- oder Blätterteig, 3 Eier, 200ml Sahne, 150g Feta oder geriebener Käse, Salz, Pfeffer, Muskat

Zutaten für den Crispy Rice:

300g Reis, 2 EL Sojasauce, 2 EL Sesamöl mit Chili, 1 EL Honig, 1 TL Reissig, 1 TL Paprikapulver, Pfeffer

Für die Bowl: 250g Sauerkraut, 1 Avocado, 1 Salatgurke, 150g Edamame oder Erbsen (TK), 2 Frühlingszwiebeln, 1 große Karotte, 200g Räuchertofu, Sesam

Für das Dressing: 3 EL Tahin, 1 EL Sojasauce, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Honig, 2–4 EL Wasser

Zutaten:

4 Tortillas, 250g Sauerkraut, 150g Cheddar oder würziger Bergkäse, 1 rote Zwiebel, 1 Chili, 1 TL geräuchertes Paprikapulver, 1 TL Honig, Öl

Für den Dip: 150g Joghurt, Saft ½ Limette, Salz, Wasser

Zutaten:

2 Zucchini, 1 Aubergine, 300g Tomaten, 2 Orangen, 1 Bund Rucola, 150g Feta, 2 EL Pinienkerne, Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer

Zutaten für den Salat:

500g Rotkohl, 200g Rote Bete (roh oder gekocht), 1 Gurke, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 100g Walnüsse

Für das Dressing:

5 EL Olivenöl, 2 EL Apfelessig, 2 EL Honig, 80ml frisch gepresster Orangensaft, 1 Prise Salz

Brokkoli-Tomaten-Quiche mit Bundzwiebeln

Backofen auf 190 °C vorheizen. Brokkoli in kleine Röschen teilen und 3 Minuten blanchieren. Währenddessen die Datterino-Tomaten halbieren und Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden.

Teig in eine gefettete Quicheform legen. Gemüse darauf verteilen.

Eier mit Sahne verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Über das Gemüse gießen. Feta darüber bröseln.

Die Quiche ca. 35 Minuten goldbraun backen.

Crispy Rice Bowl mit Sauerkraut, Avocado & Sesam

Den Reis nach Packungsanleitung kochen und leicht abkühlen lassen. Mit Sojasauce, Sesamöl, Ahornsirup, Reissig, Paprikapulver und Pfeffer vermengen.

Im Airfryer oder Ofen knusprig backen. Dazu auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und bei 220 °C Ober-/Unterhitze ca. 30–35 Minuten backen. Zwischendurch einmal wenden. Der Reis soll außen goldbraun und knusprig werden. Sauerkraut leicht ausdrücken. Gurke und Karotte in feine Streifen schneiden.

Avocado in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Edamame oder Erbsen kurz in heißem Wasser erwärmen. Räuchertofu würfeln und in etwas Öl knusprig anbraten.

Für das Dressing alle Zutaten verrühren. Nach und nach Wasser zugeben, bis ein cremiges Dressing entsteht.

Nun den knusprigen Reis auf vier Schalen verteilen. Mit Sauerkraut, Gemüse, Avocado und Tofu anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit Sesam, Frühlingszwiebeln und optional Röstzwiebeln toppen.

Sauerkraut-Quesadillas

Sauerkraut gut ausdrücken. Zwiebel fein schneiden und in etwas Öl anbraten. Sauerkraut dazugeben. Mit Paprikapulver und Honig würzen und 5–7 Minuten leicht karamellisieren lassen.

Tortilla mit Käse bestreuen, Sauerkraut darauf verteilen, Chilis dazugeben und zuklappen. In einer Pfanne ohne viel Fett von beiden Seiten goldbraun braten.

Mit Limetten-Dip servieren.

Zucchini-Auberginen-Salat

Zucchini und Aubergine würfeln und in Olivenöl kräftig anbraten. Tomaten halbieren und kurz mitbraten. Orangen filetieren, Saft auffangen.

Aus Orangensaft, Olivenöl und etwas Balsamico ein Dressing rühren.

Gemüse lauwarm mit Rucola, Orangenfilets und zerbröseltem Feta anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen.

Rotkohl-Salat

Den Rotkohl von den äußeren Blättern befreien, vierteln und den Strunk entfernen. Anschließend fein hobeln oder in sehr feine Streifen schneiden. Die Rote Bete kann sowohl roh als auch gekocht verwendet werden - dafür diese schälen und je nach Variante fein hobeln oder in kleine Würfel bzw. Streifen schneiden. Die Gurke würfeln und Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Für das Dressing die Orange auspressen und zusammen mit Olivenöl, Apfelessig, Honig sowie Salz in einer kleinen Schüssel gut verrühren, bis ein harmonisches Dressing entsteht.

Rotkohl, Rote Bete, Gurke und Frühlingszwiebeln in eine große Schüssel geben. Das Dressing darüber gießen und alles gründlich vermengen.

Zum Schluss die Walnüsse unterheben. Den Salat idealerweise 10–15 Minuten ziehen lassen und anschließend frisch servieren.