

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
der Sommer kommt - endlich! - auch wenn im
Juni die Schafskälte manchmal aufwartet, aber
dieses Jahr haben die Meteorologen warmes
Wetter angesagt ...
Also genießen Sie jede Sonnenstunde!

AMPERHOF



Bitte beachten Sie die Lieferverschiebungen an Pfingsten: Pfingstmontag wird am Mittwoch danach ausgeliefert. An Fronleichnam, 8.6.23 kommt Ihre Lieferung wie gewohnt.

Wir bedauern sehr ...



Unser Milch- und Joghurt-Lieferant **Zierer** stellt seine Produktion für uns ab sofort ein. Zukünftig vermarktet er nur noch direkt ab Hof in Kleinbachern bei Freising. Hohe Auflagen und Fachkräftemangel führen dazu, die eigene Molkerei nicht weiter zu betreiben. Sie wurde von dem kleinen Familienbetrieb aufgebaut und machte sie unabhängig. Wir bedauern die Entscheidung sehr und sagen ganz herzlich Dankeschön für die enge Zusammenarbeit in den letzten Jahrzehnten.

Die pasteurisierte, nicht homogenisierte Milch in braunen Flaschen haben wir seit 2004 an unsere Kundinnen und Kunden ausliefern dürfen.

Wenn Sie die Milch oder Joghurt vom Zierer im Abo oder einzeln bestellt haben, ersetzen wir diese aktuell durch Milch in Glasflaschen von Berchtesgadener Land oder Joghurt im Glas von Schrozberger.

Wir werden uns auf dem Markt umschauen und versuchen einen neuen Erzeuger zu finden.

Regional - knackig - gesund und lecker ...



Ob Radieserl vom Fuchs, Schlangen- und Minigurken vom Höfler, Kohlrabi und Rettich vom Obergrashof oder Snackkarotten und Snackgurken in der Pappschale von der Gärtnerei Hecker, all diese knackigen Gemüse eignen sich perfekt zum Mitnehmen z.B. auf die Radltour, zum Picknick oder in die vielerorts schon eröffneten Schwimmbäder. Und die Blätter von Radieserl und Kohlrabi z.B. verfeinern kleingehackt Ihr Salatdressing oder geben einem würzigen Joghurt-Dip die besondere Note. Auch zu Pesti lässt sich das grüne Beiwerk gut verarbeiten... Und - jeden Tag frisch auf den Amperhoffeldern für Sie geschnitten: Die beliebte, mediterrane, würzige Kräutermischung. Je nach Saison variiert die vielseitig verwendbare Mischung.



KÄSE und WEIN des Monats Juni

- Ribeapierre** ca. 180g Stück € 23,90/kg
Ein halbfester Schnittkäse mit würzigen Rotkulturen.
- Maigouda** ca. 180g Stück € 16,90/kg
Junger Schnittkäse aus der ersten Weidenmilch gekäst.
- Heu-Bergkäse** ca. 180g Stück € 19,90/kg
Zillertaler Bergkäse aus Rohmilch, würzig, aromatisch.
- Bergblütenkäse** ca. 180g Stück € 26,90/kg
Schnittkäse in würzigen Bergblüten und Kräutern gewälzt.
- Gartentraum** ca. 180g Stück € 24,20/kg
Weichkäse mit fein-ausgewogener Gartenkräutermischung.

Eine Empfehlung unseres regionalen Weinhändlers:

Azabache Rioja D.O. 0,75l Flasche
Ein trockener spanischer Rotwein, mit einem fruchtigen, intensiven Duft. Aus Tempranillo-, Garnacha- und Graciano-Trauben.



Lobetia Chardonnay VdT 0,75l Flasche
Ein leichter, trockener, spanischer Weißwein. Frisch, fruchtig, mit einem Duft nach exotischen Früchten. Ein hervorragender Sommerwein.



Rezeptideen

Zutaten:

500g Butterkartoffeln,
1 Schlangengurke, 1/2 l Gemüsebrühe, 3 TL Ahornsirup,
3-4 EL Obstessig, 1-2 EL Hefeflocken, ein bisschen Butter,
1 Bd Dill, Salz, Pfeffer

Zutaten:

2 Kohlrabi, 1 EL Butter, Meer-
salz, 1 Prise Rohrohrzucker,
Pfeffer, Muskatnuss,
ca. 100 ml Gemüsebrühe,
1 TL Speisestärke, 2 EL Sahne,
1 EL Zitronensaft, 1 EL Zitro-
nenschale, Petersilie

Zutaten:

1 Aubergine, 1 Dose Thun-
fisch, 100g Schafsfeta, 1 EL
Kapern oder entsteinte Oli-
ven, 3 Knoblauchzehen, evtl.
nach Bedarf 1 TL Olivenöl,
Salz, Pfeffer, Chili

Zutaten:

1 Salatkopf, 300g Tomaten,
1 große Zwiebel, 1 Paprika,
12 Oliven, 100g Feta, 3 EL
Olivenöl, 1,5 EL Balsamico-
Essig, 2 hartgekochte Eier,
Salz, Pfeffer, frisches Basilikum

Gurkengemüse süß-sauer für 2 Personen

Kartoffeln waschen und mit Schale in ausreichend Salzwasser ca. 30 Minuten weichkochen, abgießen. Wahlweise können auch Salzkartoffeln gekocht werden.

Für das Gurkengemüse 3/4 der gewaschenen Gurke in 0,5cm dicke Scheiben schneiden und je nach Gurkengröße noch halbieren. Einen Topf mit der Brühe, dem Ahornsirup und den Hefeflocken und dem Essig füllen und aufkochen. Die Gurkenstücke dazu geben, salzen, pfeffern und bei mittlerer Hitze kochen lassen, bis die Gurken weich sind. Das Stärkemehl mit etwas kaltem Wasser anrühren und das Gurkengemüse damit andicken. Dazu nochmal kurz aufkochen lassen. Die restliche Gurke grob hobeln und zum Gemüse geben. Ein Stückchen Butter macht das Gurkengemüse noch etwas geschmeidiger. Den Dill kleinhacken.

Kartoffeln mit Gurkengemüse und gehacktem Dill bestreut servieren.

Kohlrabigemüse mit Zitronensauce

Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die Herzblättchen ganz fein hacken und beiseite stellen. Die Butter in einem Topf mit fest schließendem Deckel zerlaufen lassen. Gemüse dazugeben und unter Röhren kurz andünsten. Alles mit Salz, Zucker, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Gemüse zugedeckt im eigenen Saft bei milder Hitze knapp 10 Minuten dünsten, evtl. noch 1-2 EL Brühe zugeben. Danach das Gemüse mit der Schaumkelle aus dem Topf heben und warm stellen. Die Speisestärke mit etwas Sahne verrühren. Die Brühe im Topf aufkochen, mit der Speisestärke binden und ca. 5 Minuten kochen lassen. Die restliche Sahne und Zitronensaft unterrühren, dann die Sauce mit dem Schneidstab des Handrührers schaumig aufschlagen und mit Salz, Pfeffer und Rohrohrzucker kräftig abschmecken.

Sauce über das Gemüse gießen, mit Zitronenschale, Petersilie und den Kohlrabi-blättchen bestreuen.

aus „Natürliche Ernährung“, Naumann und Göbel Verlag

Auberginen-Aufstrich

Backofen auf 190° vorheizen. Die Aubergine der Länge nach halbieren und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech mit der Schnittseite nach oben geben. Ca. 30 Minuten backen, danach schälen und das Fruchtfleisch in einen Mixer geben. Den Schafskäse, den abgetropften Thunfisch, die geschälten Knoblauchzehen und die Gewürze dazugeben und alles bis zur gewünschten Konsistenz mixen. Falls die Masse zu dick ist, etwas Olivenöl dazugeben.

Zum Schluß die kleingehackten Kapern oder wahlweise Oliven daruntergeben.

Passt zu Gegrilltem oder einfach nur als Dip zu einem leckeren Baguette.

Gemischter Salat

Salat von den äußeren groben Blättern befreien, Strunk entfernen, waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Tomaten waschen, vierteln oder achteln, den Stielansatz raußschneiden. Paprika vierteln und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe hobeln. Oliven nach Bedarf entsteinen und halbieren, Feta in kleine Stücke schneiden. Alles in einer Salatschüssel vermengen und ein Dressing aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer rühren und über den Salat geben. Basilikum hacken und mit Eierachteln über dem Salat anrichten.