



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
bitte vormerken:

Pfingstmontag, 9.6.25:

Ihre Lieferung kommt am **Mittwoch, 11.6.25**, etwas später.
(Die Lieferung für KiGa und Firmen kommt am Dienstag).

Fronleichnam, 19.6.25: Ihre Lieferung kommt wie gewohnt.



KÄSE des Monats Juni

Zillertaler Gipfelstürmer ca. 180g Stück

Hartkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Ein mit Rotkulturen geschmierter
Käse aus Tiroler Heumilch. Beste
Zutaten und eine Mindestreifzeit
von 4 Monaten verleihen ihm ein
kräftiges, aber angenehmes Aroma.



€ 22,90/kg

Der Gschmackige ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, KLab
Ein fein-würziger Vesperkäse, herge-
stellt aus tagesfrischer Heumilch des
Voralpenlandes. Ein Käse, der nicht nur
pur schmeckt, sondern auch mit tollen
Schmelzeigenschaften aufwartet - sei es beim
Raclette, Fondue oder in einer Käsesuppe.



€ 27,90/kg

Maigouda ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Dieser Gouda ist aus der ersten Wei-
demilch des Jahres gekäst. Er ist mild,
frisch und rahmig im Geschmack.



€ 17,90/kg

Oberpfälzer Wildkräuter ca. 180g Stück

Hartkäse 45% F.i.T., Rohmilch, KLab
Mit einem Wildkräutersud aus Wasser,
Rotkultur, Bärlauch, Dost, Quendel,
Löwenzahnblatt, Brennnesselblatt
geschmiert. Mild im Geschmack.



€ 26,90/kg

Sommerbrie Gartentraum ca. 180g Stück

Weichkäse 50% F.i.T. pasteurisiert, mLab
Die gelungene Vereinigung einer fein-
ausgewogenen Mischung aus Kräutern
in wunderbar rahmigem Käseteig gibt
dem Brie sein unvergleichlich kräuter-
frisches Aroma.



€ 24,90/kg

Neues auf der Frischeliste ...



Frische Artischocken
aus Italien



**Rote
Pflaumen**

Blaukraut und Zucchini
jetzt regional



Neu in unserem Sortiment ...



Sauvignon Blanc alkoholfrei 0,75l Flasche

Dieser entalkoholisierte, trockene Sauvignon
Blanc eignet sich aufgrund seines intensiven
Aromas ideal für die Erzeugung eines alkohol-
freien Weins.

Für einen optimalen Genuss bitte gut gekühlt
servieren!

Haben Sie gekostet?



Vielen Dank für Ihren zahl-
reichen Besuch an unse-
rem Messestand auf der
FFB-Schau vergangenes
Wochenende.

Mit dabei war auch Lena,
mit ihren leckeren Feinkost-
produkten, die großen An-
klang fanden.

Vielleicht haben Sie für sich das ein- oder ande-
re Schmankerl von Lena's Feinkost entdeckt - dann
sollten Sie noch schnell bestellen, denn Lena macht
wie jedes Jahr über die Pfingstferien Urlaub und da
steht die Produktion natürlich still. Die Auswahl ist
riesig: Frischkäsecremes, Oliven und Dips.

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

Kundentelefon 08142 40879 | amperhof.de

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



Zutaten:

460g Kichererbsen (2 Gläser), 1 TL Backpulver, 4 EL Kichererbsenmehl oder normales Mehl, 2 Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln, etw. Kreuzkümmelpulver, Korianderpulver, Salz, Chili, 1 Bd Petersilie, 1 Bd Minze, 1 Bd Koriander, 1 EL Bratöl

Zucchini Falafel

zubereitet von Gisela Kinzelmann

Die Kichererbsen aus dem Glas oder die vorgegarten abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Kräuter grob zerkleinern und alles im Mixer pürieren.

Mit den Gewürzen und dem Backpulver vermischen und nach Bedarf ca. 2-4 EL Kichererbsenmehl oder Mehl dazugeben.

Der Teig soll gut feucht, aber auch formbar sein. Teig für eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Dann mit feuchten Händen Bällchen drehen und flach drücken. In heißer Pfanne in Öl goldbraun rausbraten.

Mit Salat, Tsatsiki und scharfer Grillsoße oder Amper Bio-Gourmet Dip servieren.



Zutaten:

Je 1/4 Kopf Blau- und Weißkraut, 2 Karotten, 1 Tasse Datteln, 3 säuerliche Äpfel, 1 Zitrone, 1 TL Kümmel, 1 Hdvoll Cashewkerne für die Vinaigrette: 4 EL Olivenöl, 2 EL Apfelessig, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer

Krautsalat mit Datteln

Das Kraut von den äußeren Blättern befreien und in feine Streifen hobeln. Die Karotten putzen und grob hobeln. Die Datteln halbieren und entsteinen. In Viertel schneiden. Die Äpfel waschen, entkernen, achteln und in kleine Stückchen schneiden.

Alles in eine Salatschüssel geben, mit Kümmel und dem Saft einer Zitrone vermischen. Cashewkerne oder Nüsse nach Wahl etwas zerkleinern und darunterheben.

Aus den restlichen Zutaten eine Vinaigrette herstellen und über den Krautsalat geben. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren etwas ziehen lassen.

Zutaten:

1 Rettich, 250g Champignons, Salz, Zucker, 1 Kresse, 2 Stängel Dill, Zitronensaft, 1 Becher Sahne, Pfeffer

Carpaccio mit Rettich und Champignons

Den Rettich und die Champignons putzen, Rettich der Länge nach halbieren und in Scheiben hobeln. Über den Rettich etwas Salz und Zucker geben. Die Champignons ebenfalls in dünne Scheibchen schneiden. Beides auf einer Platte anrichten.

Die Sahne mit 2 TL Zitronensaft verrühren und den kleingehackten Dill und die Hälfte der Kresse daruntermischen. Kräftig mit Pfeffer abschmecken.

Das Dressing über den Rettich und die Champignons verteilen und mit der restlichen Kresse bestreut servieren.

Zutaten:

1 Bd Mairübchen, 250g Cocktailtomaten, 75g Kalamata Oliven, entsteint, 1 Knoblauchzehe, 1 Bd Rucola, Chili, 2 EL Balsamico-Essig, 1 TL scharfer Senf, 1 EL Agavendicksaft, Salz, Pfeffer, 2 EL Kürbiskernöl, 2 EL Olivenöl

Carpaccio mit Mairübchen

Mairübchen waschen, das Grün beiseite legen. Rübchen in dünne Scheiben hobeln, auf 4 Tellern fächerartig anrichten. Tomaten in Würfel schneiden, Oliven fein schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. Rucola zerpflücken. Alles in eine Schüssel geben. Das Grün von den Mairübchen fein hacken und mit in die Schüssel geben, gut vermischen. Mit einer Prise Chili abschmecken und dann auf die Rübchen verteilen. Für das Dressing Essig, Senf, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer verrühren. Kürbiskern- und Olivenöl darunterschlagen. Dressing über das Carpaccio geben und schwarzen Pfeffer darüber mahlen.

Zutaten:

2 Salatgurken, 2 Avocados, 1 Zwiebel, 1 Bd Dill, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Balsamico-Essig

Schneller Gurkensalat mit Avocado

Die Gurken schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die Avocados aus der Schale und vom Kern befreien und würfeln. Die Zwiebel fein hacken.

Alles in eine Schüssel geben, den gehackten Dill dazu geben und vermengen.

Mit Salz, Pfeffer, Essig und Öl abschmecken.