

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
wie schnell waren die Pfingstferien vorbei!
Die meisten Urlauber sind wieder zurück
und somit kommen Ihre Lieferungen lang-
sam wieder zur gewohnten Zeit.



Look it, cook it ...

kennen Sie einen online Kochkurs?

Neugierig? Der Juni bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten an interessanten Kursen:

Freitag, 14. Juni:
16:30 - 19 Uhr

Online-Kochabend mit Sabine Ommer (eine Kollegin der Höhenberger Biokiste) unter dem Motto „Einfach und wertvoll - der MealPrep-Workshop“.

Ein Kochkurs mal anders ... Online per Zoom-Link in der eigenen Küche - Sie können die Zutaten für die Gerichte selber einkaufen, Sie erfahren vorab, was gekocht wird:

Frische Sommersuppe - Couscous-Salat - Haferflockenbratlinge mit Karotte auf Paprikagemüse - Linsendal mit Reis - Nuss-Power-Riegel

Nähere Infos auf unserer Webseite unter den Themen „Kochkurse am Amperhof“.

Natürlich gibt's auch wieder unsere traditionellen Kochkurse:

Samstag, 15. Juni:
10 - 15 Uhr

Quer durchs Kräuterbeet - Schmankerlküche mit Wild- und Gartenkräutern findet im Seminarraum am Amperhof statt - perfekt, um die Inhalte der lieblichen, würzigen und Salat-Kräutermischungen kennenzulernen.

Mittwoch, 19. Juni:
18 - 21 Uhr

Heimisches Superfood - ebenfalls im Seminarraum am Amperhof.

Der beliebte Feierabendkurs mit Christine Weiß, die Ihnen vermitteln kann, wie Sie Ihr Immunsystem und Ihren Körper stärken können.

Aus dem Urlaub zurück: Lena's Feinkost

Wieder bestellbar! Die feinen Frischkäsecremes und leckeren Oliven in verschiedenen Varianten lassen uns noch ein bisschen in mediterranen Urlaubsländern schwelgen... Diese Leckereien können Sie ab Mittwoch, den 5.6. wieder bestellen.



Flyer in Ihrer Kiste?

Interessantes und Informatives über Artenvielfalt, das bietet der Flyer vom Bündnis für enkeltaugliche Landwirtschaft (BEL). Das Bündnis ist ein einzigartiger Zusammenschluss aus Bio-Unternehmen und zivilgesellschaftlichen Institutionen der ökologischen Land- und Ernährungswirtschaft.

Viele der Mitglieder sind Teil der Bio-Bewegung seit der ersten Stunde und sorgen heute dafür, dass unsere Bio-Bäuerinnen und -Bauern von dem leben können, was sie erzeugen:
gesunde Lebensmittel.



Rezeptideen

Zutaten:

250g Tagliatelle o. Spaghetti, 500g grüner Spargel, 1 Knoblauchzehe, 400g Cherrytomaten o. Datterini, 1 Zitrone, 3 EL Olivenöl, 180g Feta, 2 EL Bärlauch- o. Basilikum-Pesto, Salz und Pfeffer, 1 EL getrocknete Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Estragon o. Thymian oder 2 EL frische Kräuter

One-Pot-Pasta mit Spargel für 2 Personen

Ökokisten-Rezept des Monats Mai 2024

Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Spargel schräg in mundgerechte Stücke schneiden und die harten Enden entfernen. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Cherrytomaten halbieren. Die Hälfte einer Zitrone auspressen und mit dem Olivenöl verrühren. Die Nudeln in eine Auflaufform legen. Den Feta als Ganzes in die Mitte der Auflaufform geben und alle anderen Zutaten drum herum verteilen. Soviel Wasser hinzugeben, bis die Nudeln vollständig bedeckt sind (etwa 450 ml).

Mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern würzen. Alles ca. 25 Minuten lang in die Mitte des Ofens schieben. Der Feta sollte anfangen, randlich etwas gebräunt zu sein. Aus dem Ofen nehmen und alles mit einem großen Kochlöffel umrühren. Frische Kräuter nun unterrühren und das Ganze servieren.



Zutaten:

300g Zucchini (Kerne entfernen), 100g Zartbitterschokolade, 150g Butter oder pflanzliche Alternative, 4 Eier, Prise Salz, Vanillepulver oder -zucker nach Belieben, 250g Rohrohrzucker, 100g gehackte Nüsse nach Wahl (schmeckt sehr gut mit gerösteten Haselnüssen oder Walnüssen), 1 Pckg Backpulver (ca. 17g), 8 EL Kakao zum Backen, 100g Dinkelmehl

Zucchini-Brownies

Ökokisten-Rezept zur Verfügung gestellt von Anne Schnurr, Hof Mahlitzsch, Nossen

Schokolade und Butter im Wasserbad schmelzen, verrühren und leicht erkalten lassen. Zucchini reiben. Eier, Salz, Vanille und Zucker schaumig schlagen.

In einem weiteren Gefäß Backpulver, Mehl, Kakao und Nüsse gründlich mischen.

Mehlmischung vorsichtig unter die Ei-Zucker-Masse heben. Geriebene Zucchini unter den Teig mischen. Schokobutter zum Teig geben und vorsichtig unterrühren.

Teig in eine gefettete Auflaufform oder Backblech (ca. 30x30) geben und bei 170°C bei Ober- und Unterhitze 35-40 Minuten backen (Stäbchenprobe).

Wer mag, bestäubt den Kuchen mit etwas Puderzucker und dekoriert nach Belieben. Die Brownies schmecken auch gekühlt wunderbar und lassen sich perfekt zu jedem Picknick oder Wochenendausflug mitnehmen.



Zutaten:

500g Erdbeeren, 1 Zitrone, 100g Hafercuisine (wahlweise Sahne), 4 EL Zucker, 1 Pckg. Vanillezucker, 400g Tagliatelle nach Wunsch: geraspelte Schokolade, Minzblättchen

Süße Nudeln mit Erdbeeren

Zitrone waschen, Schale abreiben, 2 EL Saft auspressen. Mit den gewaschenen Erdbeeren und Hafercuisine, 2 EL Zucker und Vanillezucker fein pürieren. Die restlichen Erdbeeren in Scheiben schneiden und mit dem übrigen Zucker mischen.

Tagliatelle nach Anweisung al dente garen, abgießen, auf Teller verteilen mit der Erdbeersoße vermischen und mit Erdbeerscheiben garniert servieren.

Mit geraspelter Schokolade und einem Minzblättchen obenauf auch ein Augenschmaus...

nach einer Idee von köstlich vegetarisch 3/13

Zutaten:

200g Rohrockzucker, 70ml Rum, 60ml Amaretto, Flasche Weißwein, je 5 Pfirsiche und Aprikosen, 1 Bd Minze, 1 Flasche Prosecco

Pfirsichbowle - Für die Gartenparty - 1 Tag Vorbereitungszeit

Zucker in einem Topf karamellisieren lassen. Mit Wasser ablöschen und mit Rum, Amaretto und 30ml Weißwein auffüllen. Pfirsiche und Aprikosen enthäuten, in Spalten schneiden und zugeben. Ein Bund Minze gebündelt in den Topf geben und alles einen Tag lang ziehen lassen. Die Minze entfernen und die Bowle mit dem restlichen Wein der Flasche und einer Flasche Prosecco auffüllen. Eiskalt servieren.

aus bioladen.de