



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
kleine Erinnerung:

**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.

AMPERHOF



Kundenbrief 23/25

## Kräutermischungen vom Amperhof

Wie jedes Jahr haben wir für Sie die beliebten, verschiedenen Kräutermischungen angepflanzt, die Sie nach Bestellung in einem Papiertüte mit einem beigelegten Info- und Rezeptkärtchen erhalten:

### Liebliche Kräutermischung (Teemischung)

#### Würzige/mediterrane Kräutermischung

Zum Erntebeginn enthält die mediterrane Mischung den hiesigen Oregano, auch bekannt als Dost. Des Weiteren können Thymian, Salbei, Ysop, Rosmarin und Bergbohnenkraut enthalten sein.

Die liebliche Mischung startet mit Pfefferminze und Zitronenmelisse.

Die aktuelle Zusammensetzung der Mischungen entnehmen Sie bitte der Artikelbeschreibung im Shop.

## Käse & Wein des Monats Juni

**Zillertaler Gipfelstürmer, ca. 180g Stück** Hartkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab € 22,90/kg

Mit Rotkulturen geschmierter Käse aus Tiroler Heumilch. Mindestreifezeit von 4 Mon., kräftiges, aber angenehmes Aroma.

**Der Gschmackige, ca. 180g Stück** Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, Klab € 27,90/kg

Ein fein-würziger Vesperkäse, hergestellt aus tagesfrischer Heumilch des Voralpenlandes. Tolle Schmelzeigenschaften.

**Maigouda, ca. 180g Stück** Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab € 17,90/kg

Dieser Gouda ist aus der ersten Weidemilch des Jahres gekäst. Er ist mild, frisch und rahmig im Geschmack.

**Oberpfälzer Wildkräuter, ca. 180g Stück** Hartkäse 45% F.i.T., Rohmilch, Klab € 26,90/kg

Mit einem Wildkräutersud aus Wasser, Rotkultur, Bärlauch, Dost, Quendel, Löwenzahnblatt, Brennesselblatt geschmiert.

**Sommerbrie Gartentraum, ca. 180g Stück** Weichkäse 50% F.i.T. pasteurisiert, mLab € 24,90/kg

Mit Kräutermischung aus Petersilie, Basilikum, Majoran, Liebstöckel, Zwiebeln, Schnittlauch und schwarzem Pfeffer.



**Rosato è Bio**

€ 5,99/0,75l

Trockener Roséwein aus Merlot-Trauben bei Valdobbiadene. Aromen von Erdbeeren und kleinen roten Früchten. Klassischer Sommerwein. Ideale Trinktemperatur: 8-10 °Grad.



**Lobetia Tempranillo VdT**

€ 5,99/0,75l

Trockener Rotwein aus La Mancha. Kirschrot mit violetten Reflexen. Frischer harmonischer Geschmack mit fruchtigen Kirscharomen. Ideale Trinktemperatur: 16-18 °Grad.

AMPERHOF ÖKOKISTE 100 % BIO - FRISCH VOM FELDE 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:

1 Brokkoli, Bd Rote Bete,  
3 EL Sesam, 5 EL Himbeer-  
Essig, Olivenöl, 1TL Honig,  
Salz, Pfeffer

## Rohkost-Salat aus Roter Bete und Brokkoli

Für den Salat das Gemüse unter laufendem Wasser bürsten, nicht schälen und samt Stiel und Blattgrün sehr fein würfeln oder in Streifen hobeln, z.B. mit einem Krauthobel. Für das Dressing alle übrigen Zutaten miteinander vermengen und über den Salat geben. Sesam darüber streuen oder untermischen.

## Zutaten:

1 Bd Rote Bete, 150g Feta,  
3 Zehen frischen Knoblauch,  
250g Nudeln, 1 Prise Pfeffer,  
1 Prise Salz, 3 EL Olivenöl

## Nudeln mit frischer Rote Bete

Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Rote Bete vom Grün trennen, ungeschält grob würfeln, zusammen mit einem halben frischen, grob gehackten Knoblauch (ohne Stängel) in einer Schüssel mit 3 EL Olivenöl vermengen und gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. 25 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.

In der Zwischenzeit kochen. Abschütten, ACHTUNG: dabei 100 ml des Kochwassers auffangen!

Das Grün der Roten Bete und des Knoblauchstängels fein hacken.

Die gebackene Rote Bete, den Knoblauch und 75g Feta mit dem aufgefangenen Nudelwasser im Mixer oder mit dem Pürierstab fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln mit der Rote Bete-Sauce vermengen, mit dem restlichen zerbröselten Feta und dem Grün bestreuen.

## Zutaten:

2 EL Olivenöl, 1 Brokkoli,  
1 Bd Rote Bete, 2 Äpfel,  
7-8 EL Sojajoghurt, 1/2 Bd  
Minze, Salz, Pfeffer,  
1 EL ungesalzene Pistazien  
oder andere Nüsse

## Brokkoli-Tatar auf Roter Bete

Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (bei Umluft 180 Grad).

Rote Bete gut waschen. Blattgrün und Wurzelwerk entfernen. Die Knollen ungeschält in dünne Scheiben schneiden.

Sie können die frischen Rote Bete Scheiben nun roh verwenden - das ist möglich, weil das Gemüse frisch und nicht aus dem Lager ist und somit zarter wie jedes frisch geerntete Gemüse und weniger erdig im Geschmack - oder auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Anschließend die Scheiben mit Olivenöl bepinseln und etwas salzen, für ca. 12 Minuten in den Ofen zum Garen geben. Danach das Blech aus dem Ofen holen und die Scheiben etwas auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit kann das Tatar vorbereitet werden. Den Brokkoli abbrausen und die harten Teile vom Strunk entfernen, grob zerkleinern, in einen Mixer geben und vorsichtig darin weiter zerkleinern. Er sollte noch ganz leicht stückig sein.

Einen der Äpfel entkernen und ebenfalls zerkleinern, ggf. auch im Mixer, dann mit zum Tatar geben.

In einem Schälchen ca. 8 EL Sojajoghurt mit dem Saft einer halben Zitrone vermengen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Minzblättchen vom Stängel zupfen, klein hacken und unterrühren. Zitronen-Minz-Joghurt ebenfalls zum Tatar geben.

Alles gut miteinander vermischen. Tatar zum Schluss mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer nochmals abschmecken.

Garnier-Ringe auf die Teller aufsetzen und mit dem Brokkoli-Tatar füllen. Masse leicht andrücken und den Garnier-Ring entfernen. Rohe oder gegarte Rote Bete Scheiben um das Brokkoli-Tatar herum drapieren. Rote Bete nochmals mit etwas Zitronensaft und ein klein wenig Salz würzen. Den 2. Apfel waschen, halbieren, entkernen und in Scheibchen schneiden und das Tatar damit garnieren. 1 EL geschälte, ungesalzene Pistazien in einem Mörser zerstoßen. Pistazienstaub über den Rote Bete-Kranz verteilen. Brokkoli-Tatar-Türmchen mit einem Zweig Minze dekorieren.