

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
An **Fronleichnam, 19.6.25** liefern wir wie gewohnt.
Wie Sie sicherlich wissen, ist an „Johanni“ die Zeit für
Rhabarber wieder vorbei - also greifen Sie beherzt zu
und genießen für den Endspurt die rot-grünen, safti-
gen Stangen noch frisch oder machen Sie haltbar ...

AMPERHOF



Kundenbrief 24/25

Wieder da auf der Frischeliste

Haskapbeere



regional

Bei uns noch nicht so bekannt - die Haskap-Beere. Sie kommt ursprünglich aus Sibirien, wird aber inzwischen auch in anderen Ländern angebaut. Michael Maier hat sich in Grafentraubach bei Geiselhöring der "Superbeere" verschrieben ...

Die händische Ernte der kleinen länglichen Beere ist sehr aufwendig, was sich natürlich auch im Preis niederschlägt. Den Inhaltsstoffen nach sind die Beeren ein wahres Superfood - sie enthalten wertvolle Antioxidantien in Form von Mineralstoffen, Vitaminen und Polyphenolen, Anthocyanen.

Bei den Ureinwohnern Japans gilt die Haskap-Beere als „Beere des ewigen Lebens und der guten Sehkraft“. Und letztlich überzeugt der intensive, süß-säuerlich und fruchtige Geschmack dieser heidelbeerähnlichen Beere (auch Honigbeere genannt) - Lassen Sie sich auch verführen



regional

Agretti - Salzkraut - Mönchsbart - viele Namen für das nicht so bekannte Gemüse.

Agretti, einfach ein knackiges Gemüse, ursprünglich aus Italien, mit saftigen Stängeln. In der Pfanne mit Olivenöl, Knoblauch und Chili kurz angedünstet - gekochte Spaghetti dazu anrichten, frischen Parmesan darüber hobeln - buon appetito! Schmeckt auch roh im Salat oder zur klassischen Caprese mit Tomaten und Mozzarella - statt Basilikum einfach Agretti kleinschneiden und dazu geben.



regional

Frühkartoffeln - Alexander Fuchs hat für uns die ersten Frühkartoffeln.

Die Sorte **Colomba**, ist vorwiegend festkochend und wird in 2kg Tüten geliefert.

In 1kg Tüten können Sie die festkochende Sorte **Avanti** bestellen und bekommen.

Egal ob als Kartoffelsalat oder Pellkartoffeln - die Knollen der neuen Ernte sind in jedem Fall ein Genuss.

Neues in unserem Sortiment



Forellencreme -

ein Frischkäse mit Forelle und Meerrettich.



Sardellenfilets -

in Bio-Olivenöl, aus nachhaltiger Küstenfischerei, handfiletiert, angenehm mild gesalzen, sehr aromatisch.



Panko

Authentisch asiatisch - Panko ist ein besonders knuspriges, etwas gröberes Paniermehl. Mit ARCHE Panko verleihen Sie Gemüse, Tofu, Tempeh, Fisch oder Fleisch eine besonders lockere Knusprigkeit. Tipp: Panko gibt Aufläufen oder gefülltem Gemüse eine knusprige Kruste.

Zutaten:

2 große Karotten, 1 Kohlrabi inkl. Blätter, 1 Blumenkohl, 1 Fenchel, 1 Bd Radieschen inkl. Blätter, 1 l Gemüsebrühe, 200g Quark, Halbfettstufe, 100g Naturjoghurt (3,8%), 1 Bd Petersilie, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Grillgemüse mal anders ...

Ökokistenrezept des Monats Juni

Gemüse waschen und putzen. Karotten und Kohlrabi schälen. Die Blätter von Kohlrabi und Radieschen ebenfalls gründlich waschen, die Stängel entfernen und gut abtropfen lassen.

Blumenkohl und Fenchel in fingerdicke Scheiben schneiden. Karotten und Kohlrabi in ca.

0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Hälfte der Radieschen halbieren, die andere Hälfte für den Dip beiseite legen.

1 Liter Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und das Gemüse - außer den Radieschen - ca. 5 Minuten darin vorgaren. Danach gut abtropfen lassen.

Dip zubereiten: Die Kohlrabi- und Radieschenblätter sowie eine Handvoll Petersilie sehr fein hacken. Die übrigen Radieschen fein reiben. Quark, Joghurt, Gemüseblätter, Petersilie und Zitronensaft in einer Schüssel vermengen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das vorgegarte Gemüse pro Seite ca. 5 Minuten grillen.

Mit dem Dip servieren und genießen.



Zutaten:

60g Zwiebeln, 500g Kohlrabi, 2 EL Butter, 900ml Brühe, 1 Bd Petersilie, 75g Mandeln, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 Avocados, 100g Sahne, 1 Zitrone

Kohlrabi-Avocado Suppe

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Kohlrabis schälen und in 2cm große Würfel schneiden. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin andünsten.

Kohlrabi dazugeben und kurz mitbraten. Mit Brühe ablöschen und im geschlossenen Topf mit mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln.

Petersilie waschen und klein hacken. Mandeln ebenfalls grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett ca. 1 Minute rösten. Petersilie dazugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer gut abschmecken und beiseite stellen.

Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und zusammen mit der Sahne zu dem Kohlrabi geben. Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben. Die Suppe cremig pürieren und die Zitronenschale darunter geben.

Mit Salz und Pfeffer würzen und auf Teller verteilen. Vor dem Servieren die Petersilienmandeln auf die Suppe streuen.

aus köstlich vegetarisch 6/2016

Zutaten:

4 Zucchini, 1 Schalotte o. kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 2 Hdvoll Minze (frisch), 750ml Gemüsebrühe, 500g griechischer Joghurt, Salz, Pfeffer, 1-2 EL Zitronensaft, Chili- oder Paprikapulver

Kalte Zucchini-Suppe

Die Zucchini waschen, putzen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf mit Öl anschwitzen. Zucchini dazugeben und mit anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Danach abkühlen lassen, die Hälfte der Minze dazugeben und mit einem Mixer pürieren. Den Joghurt zu 3/4 darunterrühren, Mit Salz und Pfeffer und Zitronensaft kräftig abschmecken.

2 Stunden kalt stellen, dann auf Teller verteilen und mit Klecks vom restlichen Joghurt und kleingehackter Minze und Chili/Paprika servieren.

Zutaten:

2 Fenchel, 250g Cherrystrauchtomaten, 500g Penne, Fett für die Form, 4 Eier, 200 ml Milch, 200ml Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat, 150g geriebener Käse

Fenchelaufbau

Den Backofen auf 200°C Ober-und Unterhitze vorheizen. Den Fenchel putzen, vierteln, von dem Strunk befreien und in Streifen schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Nudeln mit dem Fenchel und den Tomaten in eine gefettete Auflaufform geben. Die Eier mit der Milch und Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und über die Nudeln und das Gemüse gießen, bis alles gut bedeckt ist. Mit dem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen 40-45 Minuten goldbraun gratinieren. Herausnehmen und sofort servieren.