

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
es gibt sie wieder - unsere schönen **Ringelblumensträuße** vom Amperhoffeld. Die sonnengelben Blumen erfreuen uns nicht nur in der Vase, auf unseren Salatfeldern dienen sie als Umrandung der biologischen Schneckenabwehr ...



NEU im veganen Sortiment



glutenfrei

CASHEW CREME - Süßkartoffel Tandoori

Fruchtig-würzige **vegane Creme** mit einer leckeren indischen Note. Die Basis bildet ein cremiges Mus aus Cashewkernen, mit Süßkartoffeln, Cashewkernen, Ananas, Chili und Kokosflocken. Ein schmackhafter Aufstrich, zum Dippen & Grillen - oder um damit eigene Rezeptkreationen auszuprobieren ...



je 135g Glas

Brotaufstriche von Allos - **HOF-GEMÜSE**, mit ganzen Gemüsestücken:

Pascals Paprika-Trio mit 67% Gemüseanteil (Rote, grüne, gelbe Paprika, getrocknete Tomaten, Sonnenblumenkerne und einiges mehr) - da macht Gemüse-essen Spaß!

Sabines Spinat Pinienkerne mit 64 % Gemüseanteil (u.a. Spinat, Zwiebeln, Sonnenblumenkerne, Pinienkerne) Grüner Genuss auf dem Brot!

NEUES, regionales vom Feld



Frischer Knoblauch von der Gärtnerei Fuchs.

Er schmeckt etwas feiner und dezenter als der getrocknete. Auf alle Fälle ist er unentbehrlich in der mediterranen Küche. Der Knoblauch wird in der kalten und warmen Küche genutzt. Beim Braten darf er nicht zu braun werden, weil er sonst bitter werden kann. In der Volksmedizin wird Knoblauch zum Senken des Blutdrucks und zum Reinigen der Gefäße verwendet.



den kann. In der Volksmedizin wird Knoblauch zum Senken des Blutdrucks und zum Reinigen der Gefäße verwendet.

Die Lagerkartoffeln von Martin Huber gehen langsam zu Ende.

Von der Biolandgärtnerei Fuchs aus Schrobenhausen gibt es neben den gewaschenen Butterkartoffeln die ersten regionalen Frühkartoffeln **„COLOMBA“** (vorwiegend festkochend) und **„MUSICA“** (festkochend).

Veranstaltungstipp



Kräuter-Nachmittag mit Conny und Gisela auf dem Amperhof
am 8. Juli 22 von 15 bis 18 Uhr

Wir entdecken und besprechen einige Kräuter in Feld und Flur. Gemeinsam sammeln und verarbeiten wir diese zu Pesto und Salat und zeigen, wie man ein Kräutersalz und eine Kräutertinktur selbst herstellen kann. Falls vorhanden, bitte eigenen Mörser und 2 - 3 kleine Schraubgläser mitbringen.

Anmelden können Sie sich auf unserer Webseite unter Entdecken/Amperhof-Seminare.

Kosten: 34 € + 5 € (für Material für Tinkturen usw.) Kleiner Imbiss inklusive.

Wir freuen uns auf Sie !

Zutaten:

1 Blumenkohl, 200ml Joghurt, 3 EL saure Sahne, Pfeffer, Zitronensaft, 1 Dose Thunfisch, 1 EL eingelegte Kapern

Zutaten:

1 Stange Lauch, 2 Gelbe Rüben, 1/2 Blumenkohl, 1 Stück Ingwer, Cashewkerne, 400g Kokosmilch, Salz, Pfeffer, Curry, 1 Banane, 3 Portionen gekochter Reis, Öl

Zutaten:

1 Rettich (ca. 350-400g), Salz, 250g Tomaten, 3 hartgekochte Eier, 250g Sauerrahm, 2 EL feingeschnittene Kräuter (Schnittlauch, Basilikum, Oregano, Petersilie etc.)

Zutaten:

1,2 kg Kohlrabi, 2 Zweige Rosmarin (o. 1 TL getr. Rosmarin), 4 EL Olivenöl, Salz, schw. Pfeffer für den Dip: 1 Knoblauchzehe, 60g Schalotten, 1/2 Bd Dill, 8 schwarze Oliven, 2 EL Kapern, 250 Magerquark, 200g Sauerrahm oder Schmand, 2 EL Olivenöl

Zutaten:

4 Stk. Rote Beete, 250 g fester Ziegenkäse, 125g Brösel, 1 Ei, Balsamicoessig, Olivenöl, 1 TL Senf, 1 gehackte Knoblauchzehe, 200g Rucola, Salz, Pfeffer

Blumenkohl mit Thunfischsauce

Blumenkohl in sehr kleine Röschen teilen, Blätter und Strunk völlig entfernen, 15 Minuten köcheln. Joghurt und Sahne glatt rühren, abschmecken. Thunfisch abgießen, mit einer Gabel zerpfücken, in die Joghurt-Sahne rühren. Blumenkohl abtropfen lassen, auf einer Platte ausbreiten, Sauce darüberziehen, mit Kapern bestreuen.

Das leichte Sommergericht reicht als Vorspeise für Vier oder als Abendessen für Zwei mit geröstetem Weißbrot.

Reispfanne

Das Gemüse klein schneiden (die Gelbe Rüben mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben hobeln), den Ingwer klein hacken und alles mit den Cashewkernen in heißem Öl in einer großen Pfanne oder Wok anbraten.

Würzen und bissfest dünsten. Die Banane in Scheiben schneiden, unterheben und die Kokosmilch dazugeben.

Den Reis dazumischen (kann auch extra gereicht werden) und servieren.

Tomaten mit Rettich - Soße

Den Rettich waschen, ggf. schälen, und raspeln, mit Salz bestreuen und gut durchziehen lassen. Die Tomaten waschen, abtrocknen, die Stielansätze ausschneiden. Die Eier schälen, Tomaten und Eier in Scheiben schneiden, auf einer Platte anrichten und mit Salz bestreuen. Den geraspelten Rettich mit dem Sauerrahm und den Kräutern vermengen, mit Salz abschmecken und über die Tomaten und Eierscheiben geben. Passt nicht nur zu allem Gebrillten ...

Kohlrabi-Rosmarin-Ecken mit Oliven-Kapern-Dip

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Gewaschene Rosmarinnadeln kleinhacken, Kohlrabi schälen, halbieren und in 1-2cm dicken Spalten schneiden. Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel mit den Kohlrabispalten vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, ca. 40 Minuten backen. Nach 20 Minuten einmal wenden.

Für den Dip Knoblauch und Schalotten schälen und klein würfeln. Dill fein hacken, Oliven entsteinen und wie die Kapern auch klein hacken. Alles zusammen mit Quark, Schmand und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu dem gebackenen Kohlrabi servieren.

aus köstlich vegetarisch 2/2012

Rote Beete mit Ziegenkäse

Backofen auf 200° C vorheizen, Rote Beete halbieren und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rote Beete-Hälften wieder zu einer ganzen Knolle zusammensetzen und im Backofen 30 - 40 Minuten rösten, bis sie weich sind.

Ziegenkäse zu Bällchen formen und in verquirltem Ei und Brösel wenden.

Für ca. 20 Minuten kalt stellen.

Balsamico-Dressing: Balsamicoessig, Olivenöl, Knoblauch, Senf, Salz und schwarzen Pfeffer nach Geschmack mischen. Rote Bete häuten und halbieren. In eine Schüssel geben und mit der Hälfte des Dressings beträufeln. Käsebällchen im Backofen ca. 10 Minuten knusprig backen. Rote Bete und Käsebällchen zusammen mit Rucola anrichten und mit dem restlichen Dressing beträufeln. Noch warm servieren.