

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
wir verabschieden die Spargelsaison bei uns im
Sortiment. Er war, weiß wie grün ein Genuss!
Dafür gibt es schon die ersten regionalen Früh-
kartoffeln, vorwiegend festkochend, von unserem
Partnergärtner Alexander Fuchs...

AMPERHOF



Frisch vom Feld in Ihre Kiste ...

Wir haben für Sie eine große Auswahl an regionalem Wurzelgemüse mit Grün! Knackige Bundmöhren, eine frische Knoblauchstange mit Grün, feine rote Bete im Bund und leckeren Kohlrabi. Das Besondere am Grün ist, dass es zum jungen Gemüse gehört und deshalb mitverwendet werden kann. Entweder gedünstet wie Spinat, klein geschnitten in vielen Salaten oder als Pesto.

Natürlich passt das Grün auch in Smoothies ...

Die Knoblauchstange ist vielseitig verwendbar - Das frische Grün schmeckt z.B. auch zu Ofenkartoffeln, ein Vorteil des frischen Knoblauchs: er ist grundsätzlich milder als getrockneter. Die rote Bete schmeckt frisch weniger erdig als die vorgekochte, haltbare Bete. Ungekocht einfach als Carpaccio hobeln, mit gutem Olivenöl und Balsamico-Essig angemacht, etwas Knoblauchgrün darüberstreuen - eine tolle Vorspeise.

Das Gleiche gilt für die Mai-Rübchen. Sie sind dieses Jahr eher „Juni“-Rübchen und ganz zart im Geschmack.



Neues auf der Frischeliste ...



man sie sowohl in Suppen als auch in Gemüsepflanzen.

Zuckererbsen (-schoten) sind wegen ihres süßen Geschmacks beliebt.

Diese Hülsenfrüchte sind leicht verdaulich und reich an pflanzlichem Eiweiß. In der asiatischen Küche findet man sie sowohl in Suppen als auch in Gemüsepflanzen.



Salatkräutermischung im Tütel vom Amperhoffeld, ca. 80-100g.

Wechselnde Mischung je nach Saison. Aktuell mit Kapuzinerkresse, Borretsch, Liebstöckl, Ysop, Schnittlauch, Estragon.



Die Schale der **Gold-Kiwi** ist glatt und ihr Fruchtfleisch ist goldgelb. Der besondere Beigeschmack von Mango, Pfirsich oder Melone gibt der Frucht einen tropischen Touch.

Neues in der Kühltheke ...

Algen-Salat mit Sesam und Ingwer 100g, von bio-verde. Ein leckerer Salat mit asiatischer Note - perfekt als Vorspeise oder kleine Zwischenmalzeit.



Wenn es mal schnell gehen soll - 2 Sorten **Aioli** von bio-verde im 90g Prepack:

Aioli Classico und **Aioli Bärlauch**. Beides klassische Mayonnaisen nach spanischer Art.

Haferjoghurt Mango 500g

Von Velike! Eine frische, vegane Joghurtalternative im Mehrwegglas mit regionaler Herkunftsgarantie!



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 kg mehlig kochende Kartoffeln, 1 Ei, 200g Mehl, Salz, geriebene Muskatnuss, 1 Bd Radieschen, 100g Parmesan, 100ml Olivenöl, 1 Salatkopf, 1 große Karotte, 1 Zitrone, 1 EL Zucker, Pfeffer und 4 EL Olivenöl

Gnocchi mit Radieschen-Pesto und buntem Salat

Ökokisten-Rezept des Monats April 2019

Die Kartoffeln schon am Vortag kochen. Die geschälten Kartoffeln mit einer Kartoffel- oder Spätzlepresse zerdrücken und zügig mit dem Ei und dem Mehl, etwas Salz und Muskatnuss zu einem fluffigen Teig kneten. Diesen jedoch nicht zu lange bearbeiten, da er sonst zu fest wird. Zu langen Teigrollen mit einem Durchmesser von etwa 2-3 cm formen. Von diesen kleine, gleichmäßige, mundgerechte Stückchen abschneiden und mit einer Gabel leicht andrücken. So entstehen die typischen Rillen der Gnocchi. Die Radieschen vom Grün abschneiden und beides gut waschen. Das Grün gut trockenschleudern und mit der Hälfte des Parmesans, etwas Salz und 100 ml Olivenöl in einem Mixer zu einem Pesto mixen.

Den Salat waschen und gut abtropfen lassen, Radieschen in Scheibchen schneiden und die Karotte der Länge nach mit einem Sparschäler in Streifen schneiden. Alles miteinander mischen. Die Zitronenschale reiben, den Saft auspressen und mit Zucker, Salz, Pfeffer, 4 EL Olivenöl und etwas Wasser zu einem Dressing rühren. Die Gnocchi vorsichtig bei mittlerer Hitze in einer leicht geölten Pfanne anbraten. Hin und wieder umrühren, so dass sie von allen Seiten goldbraun werden. Den restlichen Parmesan mit einem Sparschäler in feine Späne hobeln, den Salat mit dem Dressing mischen.

Die Gnocchi auf einem Teller anrichten, mit etwas Pesto beträufeln und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Dazu den Salat servieren.



Zutaten:

300g Zucchini, 1 kleine Zwiebel, 50g Pecorino (wahlweise irgendeinen Hartkäse), gerieben, 30g Mehl, 1 Msp Backpulver, 2 TL Petersilie, 1 EL frische Minze, 1 Prise Muskat, 1 Ei, 1 EL Paniermehl, Salz, Pfeffer, Olivenöl zum Braten.

Zucchiniküchlein - Vorspeise

Zucchini waschen und fein raspeln. In die Mitte eines sauberen Geschirrtuchs oder eines durchlässigen Baumwolltuchs geben und zu einem Säckchen zusammenfallen und durch Drehen ganz fest ausdrücken. Die kleingehackte Zwiebel, den Käse, das Mehl, Backpulver, Ei, Paniermehl und die kleingehackten Kräuter mit der Zucchini-masse in einer Schüssel gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und falls der Teig keine feste Konsistenz hat, noch etwas Paniermehl daruntergeben. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig kleine Küchlein formen und schön knusprig rausbraten.

Zutaten:

850ml Tomaten aus der Dose, 1 Zwiebel, 4 Fenchelknollen, 200g Gorgonzola oder Blauschimmelkäse, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Fenchel aus dem Backofen

Zwiebel schälen, klein hacken und in einem Topf in heißem Öl anschwitzen. Die Tomaten mit Soße dazugeben und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Inzwischen die Fenchelknollen putzen, vierteln, das Fenchelgrün hacken und beiseite stellen. Den Fenchel in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren und danach kalt abschrecken. Eine Auflaufform bereit stellen und die fertige Tomatensoße darin verteilen. Die Fenchelviertel darauf legen und die zerbröselten Käsewürfel darübergaben. Den Fenchel bei 200° ca. 15-20 Minuten im Ofen überbacken. Vor dem Servieren mit Fenchelgrün bestreuen.

Zutaten:

375g Spaghetti, 2 Zitronen, 1 Knoblauchstange (frisch), 2 gehackte Chilis, 100g Feta, 70g Parmesan, 1 Scheibe Schwarzbrot, Olivenöl, 2 EL gehackte Petersilie

Pasta mit Chili und Zitrone

Spaghetti nach Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen und eine halbe Tasse Nudelwasser auffangen und beiseite stellen. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die geriebene Schale einer Zitrone, sowie ein Stückchen gehackten Knoblauch darin anschwitzen. Das kleingeschnittene Schwarzbrot dazugeben und alles ca. 5 Minuten goldbraun rösten. Diesen Mix in eine Schüssel geben. Ca. 100ml Olivenöl in die jetzt leere Pfanne geben und erhitzen. Schale der zweiten Zitrone, die Chilis und den kleingeschnittenen Rest der Knoblauchstange (auch das Grün) anschwitzen. Das Nudelwasser, die Spaghetti, den Saft der Zitronen, Parmesan und Petersilie dazu mischen. Alles gut vermengen und beim Anrichten den zerbröselten Feta darüber geben.