

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
 am 21. Juni ist der kalendarische Sommeranfang.
 Wir pflücken jeden Morgen auf den Amperhof-
 feldern taufrische Ringelblumensträuße, die Sie
 mit Ihrer Kiste gern bei uns bestellen können.
 Wie wär's mit einem blumigen Sommergruß?



Gute Nachricht: Lena's Feinkost ist aus dem Urlaub zurück, die leckeren Frischcreme-Aufstriche sind ab sofort wieder bestellbar.

Frisch und regional

Von den **Amperhoffeldern** kommen jetzt Salate wie **Eichblatt** grün und rot, **Kopf- und Eissalat** und die würzige **Petersilie** im Bund. **Regionalen Chinakohl** liefert uns der Demeterhof Stockner.

Knackige Zuckerschoten
 von der
 Gärtnerei Hecker



Himbeer-Pinktomaten
 von Rudi Waas



Frischer Stangenknoblauch
 von Alexander Fuchs



Köstliche Himbeeren
 von Christian Heitmeier



Angebote im Juni

Aus unserem Standardsortiment bieten wir Ihnen einige Produkte zum **ANGEBOTS-Preis** an:

Von **ANDECHSER NATUR**
BIO Lassi Himbeer oder Mango € 1,69 statt € 1,89
 je 250ml

Von **SCHROZBERGER Milchbauern**
Sahnejoghurt griechischer Art (10%) € 2,79 statt € 2,99
 stichfest, im 500g Glas

Von **ÖMA**
Back-Camembert 100g Stück € 3,39 statt € 3,69
 in knuspriger Panade vorgebacken

Von **ROGGENBURGER**
Frischcreme Toscana 125g € 2,79 statt € 3,09
 Fruchtig, pikant - mit Oliven, Tomaten u. Kräutern

Von **BIOVERDE**
Frisches Bärlauchpesto 125g € 2,29 statt € 2,49
Frisches Pesto Pomodoro 125g € 2,19 statt € 2,39

Von **FAIRFOOD**
 133g Nüsse, nachhaltig im Mehrwegglas
Faire Cashews Chili
 geröstet, mit Chili u. Paprika je € 4,69
Faire Cashews Rosmarin statt € 5,19
 geröstet, mit Rosmarin u. Thymian
Freiburger Nuss Mix
 geröstete und bunt gewürzte Cashews, Mandeln u. Paranüsse

Neu in unserem Sortiment



Von **NEUMARKTER LAMMSBRÄU**

NOW Bio Limo Passion Crush 0,33l Flasche
 Exotisch, aufregend, frisch!
 Fruchtig-süße Maracuja paart sich mit
 Limette und erfrischender Minze zu einem
 außergewöhnlichen Genuss. Diese sommer-
 liche Erfrischung können Sie auch im 10er
 Träger bestellen.

Von **ZÜGER**
Cyros Grillkäse aus Kuh- und Zie-
 genmilch, 200g

Bio-Burrata, Filatakäse,
 61% F.i.Tr., 125g



Von **Maison ALLAIRE**
Zuckermais, 2 Stück 330g
gegart im Vakuumbutel
 Ein perfektes Gemüse für den
 Grill - eine Bereicherung in jedem Salat
 oder als Klassiker mit Kräuterbutter und Salz.

AMPERHOF ÖKOKISTE 100% BIO - FRISCH VOM FELDE IN DIE KÜCHE

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriesstraße 9 | 85232 Bergkirchen
 www.amperhof.de | Kundenbetreuung@amperhof.de | 08142 40879



Zutaten:

1 Kopfsalat, 1 Karotte, 1/2 Schlangengurke, 3 Tomaten, 1 Bd Petersilie, 1 Paprika, 180g Feta, 170g Oliven, 250g Fusilli Nudeln, 4 EL Olivenöl, Salz

Griechischer Raki Nudelsalat

Zubereitet von Stefan Dreer für die Amperhof Ökokiste

Die Fusilli nach Packungsanweisung al dente garen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.

Währenddessen das gesamte Gemüse gründlich

waschen und gut abtropfen lassen. Den Kopfsalat in

grobe Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Die Karotte schälen, längs vierteln und in etwa 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Gurke ebenfalls längs vierteln und in ähnlich große Stücke schneiden. Die Paprika entkernen, in feine Streifen schneiden und anschließend würfeln. Die Tomaten je nach Größe halbieren oder in mundgerechte Stücke schneiden. Die Petersilie grob hacken.

Die abgekühlten Nudeln zusammen mit dem vorbereiteten Gemüse in die Schüssel geben und gut vermengen. Oliven, Olivenöl und Salz hinzufügen und alles nochmals vorsichtig durchmischen. Zum Schluss den Fetakäse darüber reiben und den Salat frisch genießen.

Tipp: Auf Essig wird bei diesem Salat bewusst verzichtet, damit die frischen Aromen der Zutaten besonders gut zur Geltung kommen. Der Salat sollte direkt frisch nach der Zubereitung gegessen werden, solange das Gemüse noch knackig ist.



Zutaten:

4 kleine Zucchini, 2 Tomaten, Saft von 1½ Zitronen, 1 Bd Petersilie, 1 Bd Minze, 1 EL Olivenöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Marinierte Zucchini mit Minze

Tomaten und Zucchini waschen. Von den Zucchini das Stielende abschneiden und in Scheiben schneiden. Die Tomaten von den Kernen befreien und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Alles auf den Boden einer Quiche- oder Backform legen. Die Kräuter waschen und gut trocken schütteln. Mit einer Schere klein schneiden und miteinander vermengen. Über das Gemüse streuen. Eine Marinade aus dem Zitronensaft, dem Öl, Salz und Pfeffer rühren und mit dem Gemüse vorsichtig vermischen. Die Quicheform mit einer Frischhaltefolie abdecken und mindestens 3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Zutaten:

3 Fenchelknollen, 4 Möhren, 3 EL Zitronensaft, 4 Scheiben Vollkorntoast- o. -brot, gewürfelt, 2 EL Kräuteröl (wahlweise Olivenöl) 200g Kefir, 2 EL Milch, 1-2 TL Tomatenmark, 1 EL süßer Senf, 100g Feta, Salz, Pfeffer, Basilikum

Fenchel-Möhren-Salat

Fenchel waschen, vom Strunk befreien und nicht zu fein hobeln. Möhren ebenfalls hobeln oder grob raspeln. Beides mischen und mit 2 EL Zitronensaft mischen. Kräuteröl in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin knusprig rösten und anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Für die Salatsoße den Kefir mit Milch, Tomatenmark und Senf verrühren. Den Käse zerbröseln und darunter mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Das Gemüse mit der Soße vermischen und auf Tellern anrichten. Mit Basilikum und Brotwürfeln garniert servieren.

aus bellavista - vegetarische küche -

Zutaten:

3 Äpfel, 1 Salatgurke, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Rosinen, 1 TL gehackte Nüsse, 6 EL Schlagsahne, Salz, Pfeffer, nach Wunsch etw. Dill

Gurkensalat mit Äpfeln

Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Scheibchen schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden. Die Gurke waschen, längs halbieren, von den Kernen befreien und in Scheiben schneiden. Gurkenscheiben und Apfelschnitze in einer Schüssel vermischen. Die gehackten Nüsse und die Rosinen unterheben. Die Sahne kurz anschlagen, damit sie dicker wird, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Soße unter den Salat heben.

Wer möchte, kann beim Servieren noch etwas Dill über den Salat geben.