

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
haben Sie schon entdeckt? Wir haben für Sie
italienische rote und weiße Weintrauben und die
beliebte Charentais-Melone aus Frankreich.
Vom Obergrashof gibt's wieder die sehnsüchtig
erwarteten knackigen Bundmöhren.



NEUES für die schnelle Küche



...regional, aus einer kleinen Manufaktur in Dachau

eatly - ein **fermentierter Pfannenteig** aus Hülsenfrüchten und Reis nach einer Idee der beliebten Gerichte Dosa und Idli aus der Streetfood-Küche Südindiens

Aus Wasser, Reis, Linsenbohnen, Kichererbsen, Ursalz und Bockshornklee mischt Karl-Heinz Wenisch von Tastee GmbH alle drei Wochen im Technikum Weihenstephan den Teig und bietet ihn unter dem Namen **eatly** an. Der Name heißt übersetzt „essbar“ und meint damit die leicht bekommliche Art des Teiges - ohne Gluten, laktosefrei und dank der Fermentierung voller gesunder Milchsäurebakterien. Von Pfannkuchen über Wraps bis zu Pflanzerl oder als Starter bei Sauerteig bietet **eatly** eine gesunde Basis für eine Vielfalt von süßen oder pikanten Gerichten.

Ganz praktisch ist **eatly** in einer Flasche, wieder verschließbar und hält auch geöffnet bis zu 4 Wochen lang frisch - mindestens. Eine Flasche reicht z.B. für 5-6 knusprige Pfannkuchen. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Noch mehr NEUES im Kühregal



Vegane Quarkalternativen von Harvest Moon

Die erste rein natürliche, pflanzliche Quark-Alternative **ohne Soja**. Traumhaft cremig und erfrischend mild, dass sie dem Original zum Verwechseln ähnlich schmeckt. Pur oder verfeinert mit frischen Kräutern passt die Quark-Alternative sowohl zum morgendlichen Müsli als auch zu Pellkartoffeln am Abend. Mit Gemüesticks zum Dippen oder Pur-Genießen oder als süßes Dessert mit Früchten ...lassen Sie Ihrer Fantasie



Demeter Olivenöl aus Tunesien

Für dieses fruchtige Öl werden nur feinste, von Hand geerntete Oliven der Sorte Chémlali verwendet. Die Extraktion des Öls aus den Oliven erfolgt am selben Tag durch mechanisches Pressen bei einer Temperatur unter 26 Grad. Durch dieses schonende Verfahren erhält man ein köstlich duftendes Öl mit einer Note von frisch geschnittenem Gras und außergewöhnlicher Qualität.

Olivenöl aus Leidenschaft vom Familienunternehmen Méditerroir - in der 0,75l Flasche

Veranstaltungstipp



Hofführung auf dem Amperhof in Olching - mit Helmut Kinzelmann
am Samstag, 9. Juli 22 von 13 - 16 Uhr

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen des Bio-Lieferdienstes Amperhof Ökokiste und lernen die Landwirtschaft kennen. Helmut Kinzelmann führt über den Hof und erklärt den ökologischen Landbau am Beispiel des Amperhofs. Bei Kaffee und Kuchen können Sie sich dann über Ihre gewonnenen Eindrücke austauschen. Unkostenbeitrag 5 € Kaffee und Kuchen inkl.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, daher bitte verbindliche Anmeldung über die Amperhof-Webseite/Entdecken/Termine

Rezeptideen

Zutaten:

4 Kohlrabi, Salz, Pfeffer, 400g Pilze (Champignons), 2 Zwiebeln, Olivenöl, 1 Prise Muskat, 8 Karotten, Tomatenmark, Zitronensaft, Kresse

Zutaten:

1 Salatkopf, eine Hd voll Trauben, 1 Zwiebel,
fürs Dressing: 2 EL Kürbiskernöl
1 EL Balsamicoessig, Saft von 1/2 Zitrone, 3 EL Sahne, Meersalz, 1 Prise brauner Zucker, Pfeffer aus der Mühle

Zutaten:

2 Kohlrabi, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer, 1 getr. Chilischote, 2 EL Rapsöl, 150 ml Milch, 200 ml Gemüsebrühe, 1 Pk. Sauce Holländische Art (für 250 ml), 400g Spaghetti, Meersalz, Pfeffer, 1 TL abger. Zitronenschale

Zutaten:

1/2 Salatgurke, je 100g rote, gelbe, grüne Paprika, 70g Zwiebeln, 1 EL Butter, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 TL Paprikapulver edelsüß, 40ml Gemüsebrühe, 1 EL Weißweinessig, für den Dip: 200g Sauerrahm, 2 TL mittelscharfer Senf, einige Stiele Dill

Zutaten:

250g Aprikosen, 2 Bananen, 250g Quark (halbfett), 200 ml Sahne, etw. Vanillepulver, Saft von 1/2 Zitrone, 2 EL Mandelblättchen

Gefüllte Kohlrabi in Karottensoße

Die Kohlrabi schälen und in wenig Salzwasser im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten dünsten. Herausnehmen und mit einem Löffel aushöhlen. Die ausgehöhlte Masse kleinhacken, mit kleingeschnittnener Zwiebel und Pilzen in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Diese Masse in die Kohlrabis füllen. Karotten fein hacken und im Kohlrabi-Kochwasser pürieren. Tomatenmark unterrühren, salzen, pfeffern und zu den gefüllten Kohlrabis reichen. Mit Kresse bestreut servieren.

Salat mit Trauben

Den Salat waschen und verlesen und trockenschleudern. Die Trauben waschen und halbieren. Die Zwiebel schälen und dünn hobeln. Alles in eine Schüssel geben und vermischen.

Die Zutaten für das Dressing mit einem Schneebesen verrühren und kräftig aufschlagen.

Den Salat auf Tellern anrichten und das Dressing darübergeben.

Nudeln mit Kohlrabi

Kohlrabi schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili ebenfalls fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Chili und Ingwer kurz andünsten. Kohlrabi zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten garen. Milch und Brühe angießen, Saucenpulver einrühren kurz aufkochen und alles nochmals ca. 4 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Nudeln nach Packungsanweisung garen, abgießen und mit dem Gemüse mischen. Evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Zitronenschale bestreut servieren.

Serbisches Paprika-Gurken-Gemüse für 2 Personen

Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in 1-2 cm dicke Stücke schneiden. Paprika halbieren, entkernen waschen und ebenfalls in 1-2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen hobeln. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln darin anschwitzen und Gurke und Paprika 1 Minute mitbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Brühe und Essig dazu gießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten garen.

Für den Dip Sauerrahm mit Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse mit Dip und Dill garniert servieren.

aus köstlich vegetarisch 2/2012

Aprikosen-Sahnequark (für 4 Personen)

Die Aprikosen waschen und entkernen, die Bananen schälen. Im Mixer pürieren. Die Sahne schlagen, Quark mit Obstpüree, Vanille und Zitronensaft glattrühren. Die Sahne unterziehen. Im Kühlschrank kaltwerden lassen oder in Portionsschälchen im Gefrierfach anfrieren lassen. Mit Mandelblättchen bestreut servieren.

Tipp: schmeckt auch lecker mit Erdbeeren

AMPERHOF ÖKOKISTE 100% BIO – FRISCH VOM FELD IN DIE KÜCHE

Kundentelefon 08142 40879 | amperhof.de

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriedstr. 9 | 85232 Bergkirchen | DE ÖKO 006 | Fax 08142 18854 | info@amperhof.de

