

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
 am 24. Juni ist Johanni - das Datum, ab dem traditionell der Rhabarber nicht mehr geerntet werden sollte, da er zuviel Oxalsäure bildet und auch kein Spargel mehr gestochen wird. Gönnen wir den Pflanzen etwas Erholung von der Ernte...

AMPERHOF



Kundenbrief 26/26

WIEDER im Sortiment



2kg Kiste Aprikosen
 zum Marmelade oder Kompott kochen.

Die Früchte sollten am besten gleich am Liefertag noch verarbeitet werden.



Von Alexander Fuchs

Frühkartoffeln
 in der 2kg Tüte

Avanti - eine festkochende Sorte
Colomba - vorwiegend festkochend

Vom Biohof Kollmannsberger
Frische Zwiebeln
 mit Grün
 Eine tolle Kombination mit Tomaten.



Galia Melone

Die Netzmelone hat ein weißlich-grünes Fruchtfleisch und schmeckt sehr süß.



Von Voelkel

Kombucha Original

Leicht kohlenensäurehaltige, fermentierte Erfrischung aus grünem Tee, Kräutern, Blüten und Blättern.

Bocksberger Hartkäse

aus Rohmilch, ca. 180g Stück
 Doppelt nussig durch feinen Bockshornklee im Teig.

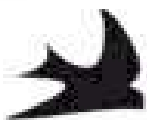


Tante Sally (Salbeitilsiter)

Wunderbar cremig, nach gebratenen Salbeiblättern schmeckender Käse-Leckerbissen.



NEU bei Ihrer Ökokiste



Verrano

Verrano, ein junges Food Startup aus Frankfurt holt aus Bio Wurzelgemüse mit Hilfe eines einzigartigen Reifeprozesses alles aus dem Gemüse heraus und kreiert so ein komplett anderes Lebensmittel.

Das Gemüse darf fünf Wochen reifen, wird geräuchert und nur mit den fünf Zutaten Salz, Rauch, Gewürzmischung, ein wenig Zucker und Senfsaat versehen.

Das Ergebnis: **Verrano** - gereiftes, geräuchertes Wurzelgemüse ohne lange Zutaten-

liste - ein ganz neues Geschmackserlebnis!

Ob als Brotbelag, zum Kochen oder als Teil einer Snackplatte, Verrano ist vielseitig einsetzbar und sorgt für vollkommenen Genuss. Wir haben für Sie Rote Bete und Steckrübe, jeweils fein geschnitten, in unser Sortiment aufgenommen.



Rote Bete, geschnitten 80g

Genau richtig für alle, die es einen Tick süßer mögen. Der natürliche Zuckergehalt in roter Bete führt zu einer leichten Süße, trotz des herzhaften Rauchgeschmacks. Der typische rote Bete Geschmack steht natürlich immer noch im Vordergrund, wird aber abgerundet von einer pfeffrigen Schärfe im Abgang.

Steckrübe, geschnitten 80g

Die Verrano Steckrübe überrascht mit Aromen von Rettich und Senf und hat eine schöne Textur. Die leichte Bitternote wird vom Rauch abgerundet. Passt besonders gut zum Käsebrötchen und zu Flammkuchen.



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:

400g Belugalinsen, 1 mittlere Zucchini, 2 Nektarinen, 2 Maiskolben (wahlweise Mais im Glas), 1 Blattsalat, 1 Bd Basilikum, 1 Avocado, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, 4 EL Pinienkerne

Sommersalat mit gebackener Zucchini, Linsen und Nektarine

Belugalinsen in einem Sieb abtropfen lassen.

(Alternativ 200g getrocknete Belugalinsen mit 600 ml Wasser 20 Minuten gar kochen.)

In der Zwischenzeit Gemüse, Obst und Kräuter waschen.

Die Zucchini längs in dünne Streifen schneiden. Den Mais vom Kolben schneiden, die Nektarinen in Spalten schneiden. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen.

Den Salat klein zupfen und mit der Hälfte der geschnittenen Basilikumblättchen mischen. Für das Dressing Avocado, Saft der Zitrone, die restliche Hälfte des Basilikums und etwas Salz und Pfeffer pürieren.

Linsen, Gemüse, Basilikum und Obst in einer großen Schüssel mit dem Dressing vermengen.

Unser Tipp: Anstatt der Belugalinsen können auch Kichererbsen oder Kidneybohnen verwendet werden. Wer möchte, kann das Ganze noch mit (in der Pfanne gerösteten) Pinienkernen toppen.



Zutaten:

600g Rote Bete, 1 Zwiebel, 3 EL Rapsöl, 150g Naturreis, 1 Lorbeerblatt, 500ml Gemüsebrühe, 600g Karotten, 2 EL Rapsöl, 5 EL trockener Weißwein, 5 EL Gemüsebrühe, Pfeffer, Kräutersalz, etwas geriebene Muskatnuss, 100ml geschlagene Sahne

Rote-Bete-Reis auf Karotten-Gemüse

Rote Bete und Zwiebel schälen, die Rote Bete fein raspeln, die Zwiebel fein schneiden. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen und den Reis zusammen mit der Zwiebel, der Rote Bete und dem Lorbeerblatt anschwitzen. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 40 Minuten köcheln lassen. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Karotten darin kurz anschwitzen. Sofort mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und die Karotten 3-4 Minuten bei geschlossenem Topf garen. Die Karotten mit dem Pfeffer und dem Kräutersalz kräftig würzen. Reis mit Pfeffer, Kräutersalz und Muskatnuss abschmecken und kurz vor dem Anrichten die geschlagene Sahne darunter ziehen. Die Karotten auf vorgewärmten Tellern anrichten und den Reis darauf setzen.

Autorengemeinschaft: Vegetarisch kochen, Falken-Verlag

Zutaten:

1-2 Auberginen, Meersalz, 1/8 l Olivenöl, 500g Tomatenpassata, 4 EL Rotwein oder Gemüsebrühe, Cayennepfeffer, 40g Parmesankäse am Stück

Melanzane alle ligure (Auberginen auf ligurische Art)

Die Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und nebeneinander legen. 4 EL Öl mit Tomatenpüree und Rotwein oder Gemüsebrühe auf mittlerer Hitze 15 Minuten einkochen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen von beiden Seiten bei starker Hitze goldbraun braten, abgetropft anrichten und mit Tomatensauce begießen. Zum Schluss den Käse darüber hobeln. Perfekt mit Baguette oder als Beilage zu Ge grilltem.

aus „Italienische Küche“ Naumann und Göbel

Zutaten:

100g Fenchel, 500g Wassermelonenfleisch, 0,25l Orangensaft, Saft einer Limette, Eiskwürfel, Minzblätter zum Dekorieren

Melonen-Fencheldrink

ergibt ca. 4 Gläser

Fenchel putzen, Melone schälen, entkernen und kleinschneiden.

Fenchel und Melone pürieren, durch ein Sieb streichen, mit Orangensaft aufgießen und Limettensaft dazu mischen.

Auf 4 Gläser verteilen, Eiskwürfel dazugeben und mit ein paar Minzeblättchen dekorieren.

aus S&K 8/16