

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
die Erdbeeren haben wir aus dem Sortiment
genommen, dafür können Sie sich auf knackige,
heimische Stachelbeeren und feine Himbeeren
vom Laurer freuen. Rote Pflaumen und kernlose
weiße Trauben ergänzen das Obstangebot.



NEUES von Terra Famiglia



Sugo della Macina,
Sugo al Pecorino und
eine feine Artischocken-
creme mit Knoblauch.
Verfeinert jede Pasta,
schmeckt zu Ciabatta
oder Hirtenbrot und
passt zu allem Gegrill-
ten. Das gilt auch für
die knackigen in Öl ein-
gelegten Artischocken,
die zuvor nur in Salz-
lake fermentiert wurden.

NEUE mediterrane Antipasti



Von Green Goodies gibt's klassische
Antipasti: **Kirschaprika** und **Peperoni**,
jeweils von Hand mit **Frischkäse** aus
dem Allgäu **gefüllt** und in feines Oliven-
öl eingelegt. Mit einem Stück Ciabat-
ta oder Baguette eine
tolle Vorspeise oder
einfach eine Beilage zu
Gegrilltem.

Ebenfalls eine feine Zugabe sind die mit
französischen Kräutern in Öl eingeleg-
ten Artischockenherzen von bioverde.



Wichtiger Sonnenschutz



Endlich Sommer! Aber viele Sonnenstunden wirken auf unsere
Haut ein, da ist ein guter Sonnenschutz natürlich Pflicht.
Z.B. Sonnencreme mit Aloe Vera von Santaverde. Die zart duftende
und wasserresistente Creme zieht schnell ein und sorgt für ein an-
genehmes Hautgefühl. Die 100 % mineralischen Filter bieten einen
Sofort-Schutz vor UVA- und UVB-Strahlen (ohne zu „weißeln“).
Reiner, eigens produzierter Aloe Vera Saft und Hyaluron spenden
intensiv Feuchtigkeit und hydratisieren langanhaltend.
Oder von ECO cosmetics die Babysonnencreme mit sehr hohem
Lichtschutzfaktor sowie die Sonnenlotions mit wertvollen Inhalts-
stoffen wie Olivenöl und Extrakten aus Granatapfel und Gojibeeren.

Letzte Gelegenheit zur Anmeldung für:

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

Gemeinsam Kräuter sammeln und verarbeiten -
zu Pesto und Salat, Kräutersalz oder -tinktur.
Kleiner Imbiss ist in der Kursgebühr enthalten.



Hofführung mit Helmut Kinzelmann
auf dem Amperhof - Adlerweg 15, Olching
am 9. Juli 22 von 13 bis 16 Uhr

Ein Blick hinter die Kulissen des Bio-Liefer-
dienstes Amperhof Ökokiste und den ökolo-
gischen Landbau. Mit Kaffee und Kuchen.

Bitte um Voranmeldung auf unserer Website und Entdecken/Termine.

Zutaten:

400g frische Gnocchi, 400g Cherry- oder Cocktailtomaten, 1 Kugel Mozzarella, Basilikum, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Gnocchi Caprese für 2 Personen

Ökokisten-Rezept des Monats Juli 2022

Den Backofen auf 180° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Gnocchi aus der Packung nehmen und auf einem Blech mit Backpapier verteilen.

Tomaten halbieren und ebenfalls auf dem Blech verteilen. Es sollte nichts übereinander liegen. Mozzarella abgießen, abtupfen, in kleine Stücke zupfen und gleichmäßig auf Gnocchi und Tomaten legen. Das Ganze mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen 20-25 Minuten backen, bis der Käse goldbraun wird. Mit einem Pfannenwender auf Teller verteilen und mit frisch abgezupften Basilikum-Blättchen servieren.

Tipp: Besonders hübsch und sehr lecker ist es, wenn man vor dem Servieren einige Tropfen Crema di Balsamico (cremiger Balsam-Essig zum Würzen) über das Gericht gibt. Raffiniert wird es, wenn man während der Backzeit in einer Pfanne Olivenöl mit feinst gehacktem Knoblauch, Salz und einem TL feingehackten frischen oder getrockneten italienischen Kräutern vermischt und unter Rühren erhitzt. Das Knoblauch-Öl vor dem Servieren über das Gericht träufeln. Lecker!!!



Zutaten: Für die Vinaigrette:

1 Zitrone, 2 Knoblauchzehen, 1 kleine rote Chilischote, 2 EL Mayonnaise, 2 TL Agavendicksaft, 2 EL Olivenöl, 2-3 EL Wasser, Salz, Pfeffer

Für den Grillsalat: 1 Romana, 2 Chicorée, 2 kleine Radicchio, 2 EL Olivenöl, Basilikum

Salat mal anders ...

Gegrillter Salat mit Zitronenvinaigrette

aus S&K 5/22

Für die Vinaigrette die Zitrone waschen und fein abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch fein hacken. Chilischote entkernen und fein hacken. Alle Zutaten für die Vinaigrette zusammenrühren, bis ein sämiges Dressing entsteht.

Die Salate waschen, der Länge nach halbieren oder vierteln und mit Öl bestreichen. Auf dem Grill rundherum ca. 5-7 Minuten grillen.

Den gegrillten Salat mit der Vinaigrette beträufeln, mit Basilikum bestreuen und genießen!

Zutaten:

250g Butter, 2 kleine Eier, 1 Knoblauchzehe, 10 Blätter Löwenzahn, 1 Hdvoll gemischte frische Kräuter (z.B. liebliche Amperhof-Kräutermischung), Salz, Pfeffer

Ein etwas anderer Brotaufstrich ...

Löwenzahn-Aufstrich

Die Butter auf Zimmertemperatur bringen, in eine Rührschüssel geben, den Knoblauch dazupressen; die Kräuter, inklusive dem Löwenzahn waschen und kleinhacken. Eier hartkochen, abkühlen lassen, das Eigelb und Eiweiß trennen, beides ebenfalls klein schneiden. Alles bis auf das Eiweiß mit der Butter zusammenrühren, zum Schluss das gehackte Eiweiß daruntergeben und zu einem frischen Brot genießen.

Zutaten:

1,5kg fk Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 600ml Gemüsebrühe, 4 EL Öl, Salz, 90g eingelegte Kapern, 2 Bd Lauchzwiebeln, 80g Sonnenblumenkerne, 130g Pecorino oder Parmesan, Pfeffer

Kartoffelsotto mit Lauchzwiebel-Pesto

Kartoffeln schälen, klein würfeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und heiß halten.

In einer Pfanne Öl erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen, Kartoffelwürfel dazugeben und bei hoher Hitze ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten. 1/2l Brühe zugießen, aufkochen lassen, salzen und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen lassen, dabei wie beim Risottokochen immer wieder umrühren.

Für das Pesto die Lauchzwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden. 1/3 der Ringe (die grünen) beiseite stellen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Lauchzwiebeln und die Sonnenblumenkerne darin anbraten. Die restliche Brühe dazu gießen und alles pürieren. Etwas abkühlen lassen, den Käse reiben und die Hälfte zum Pesto rühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Pesto, die abgetropften Kapern und die beiseite gelegten Lauchzwiebeln unter das Kartoffelsotto geben, evtl. nochmal abschmecken und mit restlichem Käse bestreut servieren.

nach einer Idee aus *köstlich vegetarisch* 2/13