

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
nach den tollen Ringelblumensträußen gibt es
jetzt die Sommerblumensträuße, ein echter
Augenschmaus. Die vielen bunten insekten-
freundlichen Blumen werden jeden Morgen
frisch auf dem Amperhoffeld für Sie geschnitten.



Käse und Wein des Monats Juli

Coburger Blu ca. 220g Stück

Weichkäse, 60% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Ein junger Franke, laktosefrei mit Blauschimmel im Teig und Camembertschimmel auf der Rinde. Verpackt in einer Spanschachtel.



€ 3,49/St

Gouda italiano ca. 180g Stück

Schnittkäse, 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Der holländische Klassiker bekommt seinen aromatischen Geschmack durch Tomaten, Oliven, Knoblauch, Basilikum und eine italienische Kräutermischung im Teig.



€ 19,90/kg

Alpstein ca. 180g Stück

Hartkäse, 48% F.i.T., thermisiert, KLab
Käsekunst aus dem Appenzellerland! Der Bergkäse besticht durch sein ausgewogenes feinwürziges Aroma.



€ 22,90/kg

Zillertaler Emmentaler ca. 180g Stück

Hartkäse, 45% F.i.T., Rohmilch, KLab
Dieser österreichische Bergkäse schmeckt leicht nussartig bis kräftig würzig und sehr leicht herb. Seine Lochung reicht von Erbsen- bis KirschgröÙe. Der Bergkäse ist 6 Monate gereift.



€ 21,90/kg

Unser regionaler Weinlieferant empfiehlt:

CHARDONNAY IGT 1l Flasche

Ein trockener, leichter und eleganter Weißwein - frisch und harmonisch im Geschmack.



€ 6,59/Fl

LE BISTRO ROUGE IGP 0,75l Flasche

Dieser frische und intensiv fruchtige Cuvée aus Merlot und Carignan passt perfekt zu dem Motto „Savoir vivre“.



€ 6,29/Fl

Berchtesgadener Land-Produkte mit GRATIS-Kühltasche



Ideal für ein Picknick am See, im Freibad oder auf Reisen!



Eine tolle Idee für die Sommerzeit von Berchtesgadener Land:
Eine Kühltasche vollgepackt mit:

Frucht-Joghurt Mix 4x150g
Fruchtquark Mango 150g
Cremiger Naturjoghurt 3,5% 500g
Quark halbfett 250g
Kräuterquark 40% F.i.Tr. 200g
Buttermilch 500 ml

und das beste:

Die Kühltasche bekommen Sie gratis!

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



Rezeptideen

Zutaten:

500g Rote Bete, 500g Nudeln, 200g Schafsfeta, 350ml Brühe, 1 EL Öl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Prise Zucker, 1 EL Meerrettich, 2 TL Apflessig, 3 EL Sauerrahm, Salz, Pfeffer

Zutaten:

150g Butter, 2 Eigelb, 300g Weizenvollkornmehl, 100g Gerste, fein gem., 1/2 TL Meersalz, Curry, Pfeffer, 2 TL Backpulver, etwas Milch, 2 Eiweiß, 350g Champignons, 500g Mangold, 2 EL Olivenöl, Kräutersalz, 150g Bergkäse

Zutaten:

250g Fenchelknolle, 250g Gelbe Rüben
Für die Sauce: Saft von 1 Zitrone 1TL Honig, 2 EL Distelöl

Zutaten:

1 Rettich, Salz, 250g Tomaten, 3 hartgekochte Eier, 250g Sauerrahm, 2 EL feingeschnittene Kräuter (z.B. Amperhof-Salatkräuter)

Zutaten:

1 Paprika, 1 Spitzkohl, 150g Gelbe Rüben, 500g Brot vom Vortag, 200g würzigen Käse, 1,5l Gemüsebrühe, Pfeffer, Muskatnuss

Rote Bete Nudeln mit Schafskäse

Rote Bete waschen, schälen und in mundgerechte kleine Stücke schneiden (Handschuhe anziehen). Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Dann Knoblauch und die Rote Bete dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Brühe aufgießen und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzen. Zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. Das Gemüse mit Sauerrahm, Meerrettich und gewürfeltem Schafskäse mischen und nochmal kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln mit dem Rote Bete Gemüse servieren.

Champignon-Mangold-Kuchen

Butter schaumig rühren und Eigelbe nacheinander unterrühren, bis die Masse cremig ist. Vollkornmehle, Meersalz, je eine Prise Pfeffer und Curry und Backpulver miteinander vermischen und abwechselnd mit der Milch und dem Wasser unter den Teig heben. Eiweiß steif schlagen und ebenfalls unter die Masse heben. Teig gleichmäßig auf ein gefettetes Backblech streichen und 15-20 Minuten bei 180°C vorbacken. Pilze in dünne Scheiben, Mangold in Streifen schneiden und in Olivenöl 3-5 Minuten dünsten. Mit Curry, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Gemüse auf dem vorgebackenen Teig verteilen und weitere 20 Minuten backen. Käse reiben, über den pikanten Kuchen streuen und die letzten 5 Minuten mitbacken lassen. *Dazu passt hervorragend ein Tomatensalat mit frischer Petersilie.*

Gelbe Rüben-Fenchel-Frischkost

Für die Sauce den Zitronensaft mit dem Honig und dem Öl verrühren. Die Fenchelknolle waschen. Die harten Stiele und den Wurzelstrunk entfernen. Das Fenchelgrün beiseite legen. Die gelben Rüben abbürsten oder schälen. Den Fenchel und die gelben Rüben in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Das Gemüse gründlich mit der Sauce vermengen. Fenchelgrün hacken und den Salat damit garnieren.

Tomaten mit Rettich-Soße

Den Rettich waschen, ggf. schälen, und raspeln, mit Salz bestreuen und gut durchziehen lassen. Die Tomaten waschen, abtrocknen, die Stielansätze herausschneiden. Die Eier schälen, Tomaten und Eier in Scheiben schneiden, auf einer Platte anrichten und mit Salz bestreuen. Den geraspelten Rettich mit dem Sauerrahm und den Kräutern vermengen, mit Salz abschmecken und über die Tomaten und Eierscheiben geben.

Kraut-Käse-Topf

Paprika waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Kohl putzen und in feine Streifen hobeln. Brot würfeln und Käse grob raspeln. Zwiebeln schälen, in Ringe hobeln und in einer Pfanne mit ein bisschen Öl anrösten. Je eine Hälfte Kohl, Rüben, Paprika, Zwiebeln, Brotwürfel und Käse nacheinander in eine Auflaufform schichten. Dasselbe nochmal wiederholen und mit der Brühe, die vorher mit Pfeffer und Muskat abgeschmeckt wurde, übergießen. Im vorgeheizten Ofen bei 180° C auf der untersten Schiene im Backofen garen. (zugedeckt bis auf die letzten 10 Minuten).

aus essen&trinken „Für jeden Tag“ 10/04