

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.

AMPERHOF



Wochenblatt 28/2022

## Käse und Wein des Monats Juli

### Coburger Blu 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, Oli-  
ven, 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 Kirschengröße.  
Der Bergkäse ist 6 Monate gereift.



€ 21,90/kg

### Unser regionaler Weinlieferant empfiehlt:

#### CHARDONNAY IGT 1l Flasche

Ein trockener, leichter und eleganter Weiß-  
wein - 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 FELDE IN DIE KÜCHE

Kundentelefon 08142 40879 | amperhof.de

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriesstr. 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 Knob-  
lauchzehen, 1 Prise Zucker,  
1 EL Meerrettich, 2 TL Apfel-  
essig, 3 EL Sauerrahm, Salz,  
Pfeffer

## Zutaten:

150g Butter, 2 Eigelb, 300g  
Weizenvollkornmehl, 100g  
Gerste, fein gem., 1/2 TL Meer-  
salz, Curry, Pfeffer, 2 TL Back-  
pulver, etwas Milch, 2 Eiweiß,  
350g Champignons, 500g Man-  
gold, 2 EL Olivenöl, Kräutersalz,  
150g Bergkäse

## Zutaten:

250g Fenchelknolle, 250g Gel-  
be Rüben  
Für die Sauce: Saft von 1 Zitro-  
ne 1TL Honig, 2 EL Distelöl

## Zutaten:

1 Rettich, Salz, 250g Tomaten,  
3 hartgekochte Eier, 250g  
Sauerrahm, 2 EL feingeschnit-  
tene 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 (Hand-  
schuhe anziehen). Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in ei-  
nem 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 Gemü-  
se 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 cre-  
mig 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 mit-  
backen 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 gar-  
nieren.

## Tomaten mit Rettich-Soße

Den Rettich waschen, ggf. schälen, und raspeln, mit Salz bestreuen und gut durch-  
ziehen lassen. Die Tomaten waschen, abtrocknen, die Stielansätze herausschnei-  
den. Die Eier schälen, Tomaten und Eier in Scheiben schneiden, auf einer Platte an-  
richten und mit Salz bestreuen. Den geraspelten Rettich mit dem Sauerrahm und  
den Kräutern vermengen, mit Salz abschmecken und über die Tomaten und Eier-  
scheiben 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 ho-  
beln 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 Mus-  
kat abgeschmeckt wurde, übergießen. Im vorgeheizten Ofen bei 180° C auf der un-  
tersten Schiene im Backofen garen. (zugedeckt bis auf die letzten 10 Minuten).

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