

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
noch etwas in eigener Sache:  
Wir bieten eine Ausbildungsstelle zum Kaufmann/  
-frau E-commerce für 2024/2025.  
Melden Sie sich gerne bei der Kundenbetreuung.

AMPERHOF



ÖKOKISTE

Kundenbrief 28/24

## Neues „Glutenfreies“ in unserem Sortiment



Von Hammermühle gibt es glutenfreie, vegane Kekse von Simply Seeds. Wie der Name schon sagt, bestehen diese lecker-knackigen Kekse fast nur aus Saaten. Sie werden ganz **ohne Mehl** und **von Hand** gefertigt und verführen uns in verschiedenen Geschmacksvarianten: Cranberry, Schoko und Kokos.



Und haben Sie die Florentiner mit gerösteten Mandeln und Haselnüssen schon entdeckt?



Ein weiteres Highlight von Hammermühle: Schoko trifft Salz ... Extra **knusprig gebackene Laugenkugeln**.

Die Kombination aus süß und salzig wird Sie umhauen. Sobald Sie auf die knackigen Laugenkugeln beißen, mischt sich unter die süße Schokolade ein salziger Hauch. Ihre Geschmacksnerven werden staunen, wie lecker dieser glutenfreie Snack ist.



## Jetzt ist der „Beer“ los ...



Die beerigen Vitaminkugeln erfreuen uns nicht nur mit ihrer Farbvielfalt, sondern auch mit ihrem Geschmack. Zu den **Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren, Felsenbirnen** und **Stachelbeeren** sind jetzt noch die **Johannisbeeren** vom Bodensee dazugekommen.

Mit dieser Beerenvielfalt lässt sich z.B. ein Salat farblich und geschmacklich aufpeppen, ein Müsli bereichern oder ein toller Obstsalat anrichten.

Nehmen Sie verschiedene Beeren, schnippeln nach Bedarf für die Süße eine Banane dazu und heben einen Esslöffel Sahne darunter. Als Topping streuen Sie, in einer Pfanne ohne Fett, geröstete Haferflocken darüber und genießen die Beeren-Bowl.

## KÄSE und WEIN des Monats Juli

**Edler Weisser Olive** ca. 180g Stück € 22,90/kg

*Der leicht salzige Geschmack der Oliven harmoniert wunderbar mit dem milden Edelschimmel-Aroma des cremigen Weichkäses.*

**Roter Casanova** ca. 180g Stück € 25,90/kg

*Ein sahnig-cremiger Schnittkäse aus Heumilch, unter Zugabe von feiner Allgäuer Sahne hergestellt. Mit Rotschmierkulturen gekäst.*

**Der Gschmackige** ca. 180g Stück € 26,90/kg

*Ein fein-würziger Vesperkäse, hergestellt aus tagesfrischer Heumilch des Voralpenlandes. Pur oder zum Überbacken ein Genuss.*

**Allgäuer Emmentaler** ca. 180g Stück € 23,90/kg

*Ein typischer Allgäuer Emmentaler aus Rohmilch mit großer Lochung und leicht nussiger Note. 3 Monate gereift, mit essbarer Rinde.*

**Alpstein** ca. 180g Stück € 25,90/kg

*Käsekunst aus dem Appenzellerland! Der 4 Monate gereifte Käse besticht durch sein ausgewogenes fein-würziges, vollmundiges Aroma.*

Eine Empfehlung unseres regionalen Weinhändlers:

**Merlot Giol I.G.T.** 1l Flasche € 7,49/Fl

*Ein fruchtiger Rotwein, samtig und weich im Geschmack mit wenig Tanninen. Säurearm und trocken.*

**Chardonnay Giol I.G.T.** 1l Flasche € 7,49/Fl

*Ein leichter und eleganter Weißwein, frisch und harmonisch im Geschmack. Trocken.*

## Zutaten:

100g Couscous oder Bulgur, 200ml Gemüsebrühe, 4 Lauchzwiebeln, 1 Salatgurke, 400g Erdbeeren, 50g Minze, 1 Bd Petersilie, 150-200g Feta, 6 EL Olivenöl, Abrieb und Saft v. 1 Zitrone, 1 TL Zimt, 1 TL Salz, Pfeffer, (nach Belieben 1 TL Sumach)

## Erdbeer Tabouleh mit Salatgurke

*Ökokisten-Rezept - Ein leichter und erfrischender Salat mit Erdbeeren, der mit seiner angenehmen Süße und minzigen Frische prima zu sommerlichen Temperaturen passt*

Alle Zutaten sollten im Kühlschrank gekühlt werden, da ein Tabouleh gut gekühlt am besten schmeckt.

Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen; Couscous in einem Sieb gut abspülen, in die Gemüsebrühe geben und ziehen lassen bis die Brühe aufgesogen ist. Abkühlen lassen.

Lauchzwiebeln in feine Streifen schneiden, Gurken mit Schale fein würfeln, Erdbeeren vierteln. Blätter von der Minze und der glatten Petersilie von den Stängeln zupfen, die Blätter waschen, trocken schleudern oder tupfen und in ganz feine Streifen schneiden. Für das Dressing Öl, Zitronensaft u. -schale, Zimt, Salz, Pfeffer und nach Belieben Sumach gut vermischen.

In einer großen Schüssel Couscous (oder Bulgur), Lauchzwiebeln, Gurke, Erdbeeren und Kräuter geben und mit Salat Dressing mischen. Fetakäse mit der Hand in kleine Stücke brechen und über den Salat verteilen.

**TIPP:** Der Salat lässt sich prima schon am Morgen oder einen Tag vorher vorbereiten. Dazu die Zwiebeln aber erst kurz vor dem Servieren schneiden und unterheben.



## Zutaten:

500g Zucchini, 150g Champignons, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 150ml Brühe, 150g Sauerrahm, Meersalz, Pfeffer, 1/2 Bd Petersilie

## Zucchini-Pilz-Ragout

Die Pilze putzen, vierteln, den Knoblauch fein hacken, die Zucchini waschen, halbieren und dann in Scheiben schneiden. Die Petersilie abbrausen und hacken.

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauchzehen glasig dünsten, zuerst die Pilze dazugeben, dann die Zucchini. Das Gemüse ca. 5-10 Minuten braten und mit der Brühe ablöschen. Den Sauerrahm dazurühren, kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, einige Minuten köcheln lassen, die gehackte Petersilie unterrühren und zu Nudeln oder Kartoffelbrei servieren.

*nach einer Idee von bioladen.de*

## Zutaten:

100 g Reis, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 30g getr. Tomaten (ohne Öl), ca. 300g Zucchini, 4 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, Rosmarin, Chili, 1,2 l Gemüsebrühe, 30g Parmesan, Schale von 1/2 Zitrone, Handvoll frische gemischte Gartenkräuter, Salz, Pfeffer

## Zucchini-Suppe mit Gremolata

Reis nach Packungsanweisung garen und abtropfen lassen. Zwiebeln, Knoblauch, getrocknete Tomaten und Zucchini fein würfeln. Etwas Rosmarin und Chili klein mörsern. Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zucchini darin scharf anbraten. Hitze verringern, Zwiebeln, Knoblauch, getrocknete Tomaten, Tomatenmark und Rosmarin-Chili-Masse dazugeben und ein paar Minuten anbraten. Mit Brühe aufgießen. Zugedeckt 20 Minuten bei milder Hitze fertig garen.

Parmesan fein reiben. Zitronenabrieb mit den kleingehackten Gartenkräutern und dem Parmesan mischen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Kräutermischung, der Gremolata, anrichten.

*nach einer Idee von greenbag.de*

## Zutaten:

500g Rote Bete, 125g Hirse, 150g Möhren, 120g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 350ml Brühe, 3 EL Öl, 2 EL Senf, 2 EL Sojasoße, 1 Ei, 2-4 EL Mehl, Salz, 200g Sahnequark, Salz, Pfeffer, frischer Knoblauch nach Geschmack, 1 Frühlingszwiebel

## Rote Bete Taler mit Knoblauchquark

1 EL Öl in einem Topf erhitzen, fein gehackte Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen und dann die mit Wasser ab gespülte Hirse dazugeben. Unter Rühren bei mittlerer Hitze weiterdünsten. Nach ca. 5 Minuten mit der Brühe ablöschen, nochmal kurz aufkochen lassen und die Hirse nach Packungsanleitung garen. Danach die Hirse abkühlen lassen. Die Möhren und die Rote Bete schälen und beides grob raspeln. Beides in ein Sieb mit 1 TL Salz geben, vermischen und ca. 15 Minuten Wasser ziehen lassen. Die Masse gut ausdrücken, mit der Hirse, Senf, Sojasoße und dem Ei vermischen und Mehl dazugeben, bis die Masse sich gut formen lässt. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, handflächengroße Taler daraus formen und in einer Pfanne mit etwas Öl ausbacken.

Den Quark mit den Gewürzen abschmecken, frischen Knoblauch pressen und kleingeschnittene Frühlingszwiebeln unterrühren. Quark zu den Talern reichen.