

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
neben den knallgelben Sträußen mit Ringelblumen schneiden wir jetzt auch jeden Morgen die bunten Sommerblumensträuße für Sie auf unseren Amperhoffeldern.

AMPERHOF



Angebote im Juli

Aus unserem Standardsortiment bieten wir Ihnen einige Produkte zum **ANGEBOTS-Preis** an:

von Schrozberger Milchbauern
Ayran 230ml € 0,69 statt € 0,89

von Söbekke
ABC Weidemilch-Joghurt € 2,29 statt € 2,49

natur, 3,8% Fett

von abeentoo
Tempeh mediterran je 200g € 4,29 statt € 4,59

mit Oregano, Thymian und Zwiebel

Tempeh Curry mit intensivem Curry-Geschmack

von Münchner Kindl
BBQ Sauce je 250ml € 3,29 statt € 3,59

Salsa Sauce

Mango Curry Sauce

von Züger
Mozzarellastange 300g € 4,79 statt € 4,99

Mozzarellaherzen 130g € 2,59 statt € 2,69

Mozzarella, laktosefrei 100g € 1,89 statt € 1,99

von ÖMA
Mozzarella di Bufala 125g € 3,69 statt € 3,99

Käse & Wein des Monats Juli

Der Käse wird jeweils in ca. 180g Stücke gepackt.

Bocksberger Hartkäse, Rohmilch € 26,90/kg
Ein nussiger Heumilchkäse mit Bockshornklee im Teig.

Allgäuer Emmentaler Hartkäse € 23,90/kg
Rohmilchkäse, mild, nusskernartig, essbare Naturrinde.

Gouda Bärlauch Schnittkäse € 23,90/kg
Ein sehr aromatischer Gouda mit frischem Bärlauch.

Signor Paradeiser Schnittkäse € 24,90/kg
Mit getrockneten Tomatenstückchen u. mediterranen Kräutern - würzig, aromatisch.

Maigouda Ziege Schnittkäse € 30,90/kg
Aus der ersten Weidemilch gekäst, sehr schmackhaft.

Edler Weisser Olive Weichkäse € 23,90/kg
Ein wunderbarer Weichkäse mit Edelschimmel.
Die Würze kommt durch die schwarzen Oliven im Teig.

Von unserem Weinhändler empfohlen:

Lugana La Meridiana 0,75l Flasche € 10,99/Fl
Trockener Weißwein vom Gardasee, frisch, mineralisch.

Rosato Frizzante le Carline 0,75l Flasche € 6,99/Fl
Feinperliger, trockener Perlwein aus Italien.

NEU und WIEDER DA



von complete organics
Mediterranes Kimchi
230g, aromatisch, mild
mit Weißkohl, Karotten,
Oliven, Salz, Zwiebeln,
Tomaten, Paprika, Pfeffer und Kräutern.

Tomaten, Paprika, Pfeffer und Kräutern.

Frische Feigen

von unseren spanischen Partnerbetrieben



vom Amperhoffeld
Basilikum-Mixbund

Frisch schmeckt das Basilikum am besten. Besonders zu Tomaten und Mozzarella. (Siehe Juli-Angebot)

vom Laurer

Frische Artischocken

Die gesunden „Blütenknospen“ einer Distel besitzen den wertvollen Bitterstoff Cynarin. Dieser schützt und kräftigt die Leber und wirkt entzündungshemmend.



von der Gärtnerei Hecker
Zuckerschoten, je 100g leicht verdaulich und reich an pflanzlichem Eiweiß.

Zutaten:

2 Zucchini, 1 Zwiebel,
3-5 Radieschen, 1 Schale
Kresse, 1 Bd Basilikum,
fürs Dressing:
1 TL Mandelmus, 1/2 Zitro-
ne, 4 EL Olivenöl, Salz

Knackiger Zucchini-Salat

zubereitet von unserer Partnerin und Ernährungswissenschaft-
lerin Melina Will

Den Saft der Zitrone mit Olivenöl, Mandelmus und Salz verrühren. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und der Länge nach in sehr dünne Scheiben hobeln. Mit dem Dressing in eine Schüssel geben, miteinander vermengen und 15 Minuten durchziehen lassen. Radieschen waschen und in dünne Scheiben hobeln. Rote Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Zucchinischeiben auf dem Teller anrichten, die anderen Zutaten hinzugeben und mit frischer Kresse sowie einigen Blättchen Basilikum toppen.



Tipp: Die Zucchini können auch für wenige Minuten angedünstet werden, anstatt sie roh zu verwenden. Hierfür das Dressing einfach erst zum Schluss hinzugeben.

Zutaten:

2-4 Eier (je nach Appetit),
1 Zwiebel, 1 Gurke, 20g
Butter, 1 EL Rapsöl, 150g
Joghurt, 1 TL Mehl, 150ml
Gemüsebrühe, 2-3 EL Senf
(mittelscharf), 1 EL Dill,
1/2 Bd Schnittlauch, Kräu-
tersalz, Pfeffer, Rohrohr-
zucker

Eier mit Gurken-Senfsauce

Eier anstechen und in kochendem Wasser 5-7 Minuten wachweich kochen. Abschrecken und schälen. Die Zwiebel fein würfeln. Gurke waschen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln in Butter und Rapsöl glasig dünsten. Gurke dazugeben und 2 Minuten mitdünsten. Joghurt, Mehl und Gemüsebrühe verrühren. Mit den Gurkenwürfeln mischen und bei milder Hitze 4-5 Minuten köcheln lassen. Senf unterrühren. Sauce mit Kräutersalz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Gehackten Dill darüber streuen. Mit den Eiern und Schnittlauchröllchen anrichten. Schmeckt gut zu Pellkartoffeln und zu Gegrilltem.

Zutaten:

300g Feta, 3 Zweige Thy-
mian, 3 Stiele Minze, Chili-
pulver, schw. Pfeffer, 4 EL
Olivenöl, 1 Honigmelone,
1 Limette, Salz, 125g Ru-
cola

Honigmelonen-Rucola-Salat

Feta würfeln, die Kräuterblättchen von den Stängeln zupfen und klein hacken. Fetawürfel mit den Kräutern, Chilipulver, Pfeffer und Öl vermischen und ein bisschen durchziehen lassen. Die Melone schälen und entkernen - in kleine Stücke schneiden. Die Limettenschale abreiben und mit dem ausgepressten Saft der Limette mit den Melonenstückchen mischen. Den durchgezogenen Feta vorsichtig unter die Melone heben, mit etwas Salz abschmecken und auf gut verlesenem Rucola servieren.

nach Köstlich vegetarisch

Zutaten:

100g gek. Schinken, 50g
Parmesan, 2 Eigelb, 150g
Crème fraîche oder Sauer-
rahm, 300ml fettarme
Milch, Meersalz, Pfeffer,
400g Vollkornspaghetti,
1 rote Zwiebel, ca. 400g
Spitzkraut, 1 EL Olivenöl

Spitzkraut Carbonara

Den Schinken in Würfel schneiden. Den Käse reiben und mit Eigelb, Crème fraîche, Milch und Pfeffer verrühren. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Spitzkraut putzen, in Streifen schneiden und mit den Zwiebelwürfeln in Olivenöl andünsten.

Die Spaghetti abgießen und ca. 2-3 EL Nudelwasser auffangen, mit den Nudeln zum Gemüse geben. Eier-Käse-Mischung und Schinkenwürfel untermischen und in der Pfanne kurz andicken lassen. Nicht kochen!

Mit Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

Kiwi-Birnen-Stangensellerie-Saft - "Green Juice"

von der Ökokiste Kirchdorf

Das Obst und Gemüse waschen, samt Schale und Kerngehäuse klein schneiden und in einem hochwertigen Entsafter entsaften.

Sofort genießen oder in einer Glasflasche im Kühlschrank aufbewahren.

