

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
endlich ist es soweit - auf den Amperhoffeldern wachsen  
reichlich Zucchini, die wir in Ihre Kisten geplant haben.  
Auch werden jeden Morgen Sommer- und Ringelblumen-  
sträuße frisch auf unseren Feldern für Sie zum Bestellen  
geschnitten und gebunden.



## Regionales auf der Frischeliste



Die feinen Beeren wie **Himbeeren**, **Brombeeren** und **Johannisbeeren** kommen momentan von unseren regionalen Partnergartenereien. Genießen Sie die erfrischenden Beeren einfach pur, als Superfood zu Ihrem Müsli oder pepzen Sie z.B. den feinen Heumilch Joghurt von Andechser damit auf. Wer lieber einen Kuchen nascht, dem können wir unseren fertigen Kuchenboden aus Rührteig von Werz ans Herz legen.



**Basilikum** in seiner ganzen Vielfalt: **African Blue** im Topf, vom Hecker, mit seinem etwas herberen Geschmack, hervorragend für Pesti geeignet. Das uns allseits bekannte **Basilikum** mit seinen grünen, fleischigen Blättern oder **Tulsi** im Bund, das gerne für Teemischungen genommen wird, aber auch in scharfe Currys passt. Ein **Mixbund** mit Basilikum-Sorten von Busch- bzw. griechischem Basilikum, rotem, Zitronen- bis großblättrigem Basilikum, alles auf den Feldern der Amperhof-Landwirtschaft angebaut.

## Melonenvielfalt aus dem Süden



Sie haben die Qual der Wahl - soviele sommerliche Durstlöscher! Man unterscheidet zwischen **Wasser- und Zuckermelonen**. Bei den Zuckermelonen unterteilt man wiederum in 3 Gruppen: Honig-, Netz- und Cantaloupe-Melonen. Melonen mögen keine Kälte und halten daher am besten bei Raumtemperatur.

## KÄSE und WEIN des Monats Juli

Die Käse sind jeweils in ca. 180g Stücke geschnitten

### Al Capone € 24,90/kg

Ein verwegener gewürzter Schnittkäse mit fruchtig-frischem Olivengeschmack und einer dezenten Tomaten-Knoblauchnote.

### Ribeaupierre Le Grand € 24,90/kg

Durch würzige Rotkulturen erhält dieser halbfeste Schnittkäse ein feines Aroma, das sahnig-mild unterlegt ist.

### Der Kärntner € 23,90/kg

Ein aromatisch-würziger Bergkäse. Mindestens 4 Monate gereift, mit essbarer Naturrinde.

### Rouge de Saône € 22,90/kg

Ein zarter, vollmundiger Weichkäse aus Frankreich mit einer dezenten Rotkultur, veredelt durch eine feine Schicht Edelpilz.

### Pecorino Sardo € 37,90/kg

Der Stagionato ist aus bester silofreier Bio-Schafmilch, mindestens 3 Monate gereift. Rinde ist essbar.

Von unserem Weinlieferanten empfohlen:

**Merlot I.G.T.** 0,75 l Flasche € 6,39/Fl  
Trockener Rotwein von Perlage.

**Pinot Grigio DOC** 0,75 l Flasche  
Ein frischer, trockener Weißwein. € 6,69/Fl

## Veranstaltungshinweis

Brauereifest bei der Haderner Brauerei - ein Wochenende voller Bier, Musik und Lebensfreude! Brauereiführungen, exklusive Bierverkostungen, ein buntes Familienprogramm und beste Live-Musik im Festzelt. Natürlich ist auch der Markt mit regionalen Partnern mit dabei.

**Freitag 18. bis Sonntag, 20. Juli 2025 in der Großhaderner Straße 56a München**



mehr Infos auf [www.haderner.de](http://www.haderner.de)

## Rezeptideen

### Zutaten:

500g Spitzkohl, 1 Honigmelone, 2 EL Apfelsaft, 2 EL Apfelsaft balsamico, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 TL Süßungsmittel wie Apfeldicksaft, Honig oder Agavendicksaft

Wie klingt das?

### Melone auf Spitzkohlsalat

Trifft knackiger Kohl auf süße Melone, ergibt das einen sommerlich leichten Salat mit fruchtiger Note...

Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen und das Gemüse dann von der Spitze an fein hobeln oder den gesamten Kohl vierteln und den Strunk herausschneiden. Dann die Blätter in sehr feine Streifen schneiden.

Die Melone halbieren, die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch von der Schale ablösen und fein würfeln.

Für das Dressing Öl, Apfelsaft balsamico, Salz und Pfeffer mischen. Für die besondere Süße kann das Dressing mit Apfelsaft, Honig oder Agavendicksaft verfeinert werden.

Die Zutaten in einer Schüssel mit dem Dressing mischen und etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

**Tipp:** Sie können den Salat auch mit Wassermelone zubereiten. Die Honigmelone ergänzt sich aber besser mit dem feinen Spitzkohlgeschmack, weshalb wir sie eindeutig empfehlen.



### Zutaten:

Pasta nach Wahl, 300g Fenchel, 1 große Zwiebel, 300g Datterino-Tomaten, 2 große Knoblauchzehen, 1 große Zitrone, Salz, Pfeffer, Chili, 100ml Sahne, 1 Hd voll Mandelblättchen

### Pasta an Fenchel-Zitronensugo

Die Pasta nach Packungsanweisung zubereiten, danach abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen (ca. 1 Tasse).

Fenchel vom Strunk befreien, Zwiebel schälen und beides Gemüse in Ringe oder Streifen hobeln. In etwas Olivenöl in einer Pfanne schmoren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei, wenn möglich frische, Knoblauchzehen fein hacken und zu dem Gemüse geben. Von einer Zitrone die Schale abschneiden und ebenfalls fein hacken oder in sehr feine Zesten schneiden. Zitronensaft pressen und mit den Zesten zum Gemüse geben. Die Tomaten vierteln und mit in die Pfanne geben. Alles gut vermengen, mit etwas Chili- oder Peperonciniwürz verfeinern und mit Sahne aufgießen.

Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseite stellen.

Die bissfest gekochte Pasta in die Pfanne unter das Gemüse heben, mit dem aufgefangenen Nudel-Kochwasser aufgießen, nochmal kurz erwärmen und auf Tellern anrichten. Zum Schluss die gerösteten Mandeln darüber geben.

### Zutaten:

2 Zucchini, 1 Zwiebel, 3 Radieschen, Kresse, ein paar Blätter Basilikum fürs Dressing: 1 TL Mandelmus, 1/2 Zitrone, 4 EL Olivenöl, Salz

### Knackiger Zucchini-Salat für 2 Personen

von GewusstVegan by Melina Will

Den Saft einer halben 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.

Je nach Größe der Zitrone wird eine halbe bis ganze benötigt. Einfach abschmecken.



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

