

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
genießen Sie die frischgepflückten Kräutermischungen vom Amperhof. Lieblich und würzig, mediterran oder einfach die Salatkräutermischung. Aromatisch und bunt!

AMPERHOF



Kundenbrief 29/26

Angebote im Juli

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

von AlmaWin

Maschinenspülmittel 1,25kg **€ 10,50** statt € 11,49

Geschirrspülsalz 2kg **€ 3,19** statt € 3,49

Klarspüler 500ml **€ 3,99** statt € 4,39

von SOTO

Börek Röllchen Spinat Feta **€ 3,69** statt € 3,89
190g, vegetarisch

von Biometzgerei Pichler

Nürnberger Rostbratwürste **€ 5,39** statt € 5,69
8 Stück, 160g, vorgebrüht

Hähnchenkeule **€ 19,99/kg** statt € 21,99/kg
1 Stück, ca. 280g

WIEDER auf der Frischeliste

Mango

Längst keine Exotin mehr. Sie findet sich auch in herzhaften Chutneys und Pickles.



Canari

Eine sonnengelbe Honigmelone aus Italien. Wie der Name verrät: Honigsüß!



Deutsche Zwetschgen

Schnelle Energiespender mit hohem Ballaststoffanteil. Als Zwetschgendatschi der Klassiker, aber auch als Kompott oder Marmelade ein Genuss.



Flachnektarinen aus Spanien

Eine Mutation der Pfirsiche mit einem sehr angenehmen, aromatischen und saftigen Fruchtfleisch, das mit geringem Säuregehalt überzeugt.



Spritzige Sommergetränke ...

Die nächste Hitzeperiode ist im Anmarsch ...



Trinken - trinken - trinken - lautet die Devise an heißen Sommertagen. Für den Grundbedarf bietet sich natürlich Wasser an, aromatisiert mit ein paar Minze- und Salbeiblättern und ein paar Zitronenscheiben oder vermischt mit den verschiedenen **Sirupen von Voelkl** (Rhabarber, Cassis, Holunder, Himbeer, Ingwer) oder den extravaganten **Sirupen von Höllinger** (Lavendel, Rosenblüten). Oder haben Sie schon einmal den **Zirbensirup** von der südtiroler **Genussmanufaktur Walcher** probiert?

Auch ein etwas besonderer Durstlöcher sind die **Tonic Water von Aqua Monaco: Organic Herbal Tonic** mit herrlich, aromatischen Kräuternoten von Rosmarin, Lavendelblüte und Zitronenmelisse. Die natürlich herbe Bitterkeit kommt von Fiebertee und Enzian und wird abgerundet mit einem exklusiven Schweizer Wachholderbeeren-Extrakt. **Organic Tonic Water**, kreiert mit Chinarinde, dazu aromatisch mediterrane Zitrone und Extrakte aus Wermutkraut und Enzianwurzel und feinperliger Kohlensäure.

Weitere sommerliche Durstlöcher in unserem Sortiment sind **verschiedene Schorlen** im Träger.

Zum Feiern und Grillen gibt's süßiges **Bier von Haderner und Neumarkter**: leicht und alkoholfrei. Auch für die **Weinliebhaber** bietet unser Sortiment einige Abwechslung. Vom **Chardonnay** über **Rosato** bis hin zu **Aperitiven**, **Cidre** (brut oder doux), **Sekt** und **Mondino Amaro Bavarese** - die Wahl wird nicht einfach werden ...

Und in unserer Themenwelt „**Alles für die Fußballparty**“ finden Sie auch noch einiges zum Knabbern dazu ...

AMPERHOF ÖKOKISTE 100% BIO - FRISCH VOM FELD IN DIE KÜCHE

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriesstraße 9 | 85232 Bergkirchen
www.amperhof.de | Kundenbetreuung@amperhof.de | 08142 40879



Rezeptideen

Zutaten: 1 Sauerteigbrot
Für den Belag: 600g reife Tomaten, 2 Knoblauchzehen, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Für das Kräuteröl: 120ml Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 TL schw. Pfefferkörner, 2 Zweige Rosmarin, 3 Zweige Thymian, 10 Basilikumblätter, Hdvoll Rucola, Rosmarin und Thymian aus der mediterranen Kräutermischung

Zutaten:
 1 Pak Choi, 1 rote Paprikaschote, 250g Räuchertofu, 100g Cashewkerne, 2 Knoblauchzehen, 1 Stück frischer Ingwer, 1 rote Chilischote, 4 EL Sonnenblumenöl, 3 EL Sojasauce

Zutaten:
 400g Strauchtomaten, 1 Schlangengurke, 1 Melone Galia, 1 Peperoni, 500ml Tomatensaft, Salz, Pfeffer 1/2 Bd Frühlingszwiebeln, Basilikum (3 Stiele), 4 TL Olivenöl

Zutaten:
 2 Zucchini, 1 Tasse Panko Paniermehl, 1 TL italienische Kräutermischung, je 1 Prise Chili und Kurkuma nach Geschmack, 4 EL Mehl, 4 EL Mandel- oder Sojamilch, Kräutersalz, Pfeffer

Geröstetes Sauerteigbrot mit Tomate und Kräuteröl

Rezept des Monats vom Verband Ökokiste e.V. Juli 2026

Die Kräuter (Rosmarin, Thymian, Basilikum) und den Rucola grob hacken. Zusammen mit Olivenöl, Knoblauch, Pfefferkörnern und einer Prise Salz mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Die Tomaten grob über eine Küchenreibe reiben. Die Schalen bleiben dabei zurück und können für eine Gemüsebrühe verwendet werden. Die geriebenen Tomaten anschließend 5-10 Minuten in einem feinen Sieb abtropfen lassen, damit überschüssige Flüssigkeit entweicht und das Brot schön knusprig bleibt. Den aufgefangenen Tomatensaft nicht wegschütten - er eignet sich hervorragend als Basis für ein Salatdressing oder eine kalte Suppe.

Das Sauerteigbrot in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden und goldbraun rösten. Die warmen Brotscheiben mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben. Die abgetropften Tomaten großzügig auf den warmen Brotscheiben verteilen, mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und zum Schluss mit dem Kräuteröl beträufeln.

Pak Choi mit Tofu und Cashewnusskernen

Den Pak Choi putzen, waschen und auseinander nehmen. Die Blätter und Stiele getrennt in Streifen schneiden. Dann die Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Den Tofu abtropfen lassen und würfeln. Die Cashewkerne grob hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und klein würfeln. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. In einem Wok 2 EL Öl heiß werden lassen und alles darin erhitzen. Die Tofuwürfel darin von allen Seiten 4-5 Minuten braten. Herausnehmen und beiseite stellen. Die Cashewkerne in den Wok geben und bei kleiner Hitze ohne Fett rösten, zur Seite stellen. Das restliche Öl im Wok erhitzen. Die Pak Choi-Stiele, Paprikastreifen und den Knoblauch darin ca. 2 Minuten dünsten und mit Sojasauce würzen. Pak Choi Blätter, Tofu und Nüsse dazugeben und das Gemüse in ca. 3 Minuten fertig garen. Dazu passt Reis.

Fruchtige Gazpacho mit Melone

Tomaten waschen, den Strunk entfernen und grob würfeln. Die Gurke waschen, die Enden abschneiden und ebenfalls würfeln. Die Galia Melone halbieren, entkernen, schälen und in Würfel schneiden. Eine kleine Menge der Melone beiseite legen und fein würfeln - sie dient später als fruchtige Einlage. Die Peperoni waschen, entkernen und je nach gewünschter Schärfe fein hacken. Tomaten, Gurke, den größten Teil der Melonenwürfel, Peperoni und den Tomatensaft in einen Mixer geben und fein pürieren. Die Gazpacho mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend mindestens 30 Minuten im Kühlschrank gut durchkühlen lassen. Zum Servieren die beiseite gelegten Melonenwürfel auf tiefe Teller verteilen. Die kalte Gazpacho darüber gießen und mit Frühlingszwiebelringen sowie fein geschnittenem Basilikum bestreuen. Zum Schluss jeweils einen Teelöffel Olivenöl darüberträufeln und nach Belieben mit frischem Baguette servieren.



Zucchini-Pommes

Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und ein leicht gefettetes Ofengitter darauf platzieren, so werden die Zucchini-Pommes besonders knusprig. In einer großen Schüssel das Panko-Paniermehl mit den italienischen Kräutern, Chili, Kurkuma, Kräutersalz und Pfeffer gründlich vermengen. Das Mehl und die Pflanzenmilch jeweils in separate, tiefe Teller geben. Die Zucchini in etwa 7 cm lange Stifte schneiden und nacheinander zuerst im Mehl wenden, dann kurz durch die Pflanzenmilch ziehen und zum Schluss in der Panko-Gewürzmischung panieren. Die Panade dabei leicht andrücken. Die panierten Zucchini-Pommes auf das Ofengitter legen und darauf achten, dass sie sich nicht berühren. Im vorgeheizten Ofen 20–25 Minuten goldbraun und knusprig backen.