

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
wir wünschen einen sonnigen
Ferienstart und eine tolle
Urlaubszeit!

AMPERHOF



Wochenblatt 30/2022

Sommerinfos

'S is wieder Sommer - Sommer in der Stadt (und außerhalb). Damit Sie diesen genießen können und nackert durch'n (Englischen) Gartn rennen oder mit'm Radl an d'Isar oder d'Amper fahrn, haben wir ein paar **wichtige Hinweise** für Sie zusammengefasst.

Bitte stellen Sie dem Fahrer eine **Kühltasche** o.ä. hin, damit er **zu kühlende Waren** hineinstellen kann. Kleine Mengen zu kühlender Ware liefern wir in Tüten aus, größere Mengen liefern wir in einer **isolierten Mopro-Box**, für die wir **extra Pfand** auf dem Lieferschein ausweisen. Bitte schreiben Sie der **Kundenbetreuung** eine Nachricht, falls dauerhaft eine **Kühl/Isobox** gepackt werden soll.

Sie können auch eine **Thermohaube oder Isolierbox kaufen**, in die unsere grünen Kisten hineinpassen.

Falls Sie mal nicht zuhause sind, **stornieren** Sie bitte Ihre **Bestellung rechtzeitig** oder nennen uns eine **Lieferpause**, mindestens eine Woche vorher.

Unsere **Fahrer** haben nach und nach **Urlaub**. So kann es sein, dass Sie nicht wie gewohnt beliefert werden. Bitte haben Sie dafür Verständnis, da sich die **Vertretung** oft erst einarbeiten muss und dadurch Ihre gewohnten Lieferzeiten nicht einhalten kann. Sollte Ihre Kiste nicht am vereinbarten Abstellplatz sein, melden Sie sich bitte zeitnah bei der Kundenbetreuung.

Mit diesen wichtigen Informationen möchten wir Sie immer direkt über die gelieferte Kiste erreichen. Wir behalten die ausgedruckte Version bei, dann sind Sie auch mit Rezepten passend zu vielen Kisteninhalten in ausgedruckter Form versorgt. Alternativ können Sie auf unserer Webseite im **digitalen Archiv des Kundenbriefes** nach den Rezepten suchen und **mit einem Klick auf den Briefkopf** die PDF-Version aufrufen.

Möchten Sie den Kundenbrief gar nicht mehr in die Kiste gelegt bekommen, können Sie sich im Online-Shop den Artikel 70085 "**Bitte keinen Kundenbrief**" als **Abo** in den Warenkorb legen. Hier sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen, um **Papier einsparen** zu können.

Süßgebäck von Rosengarten



Baumkuchenringe Zartbitter oder Vollmilch, jeweils ca. 50g



Mandelhörnchen, 75g



Kokos-Cranberry-Ecke, vegan, oder Nussecke, jeweils ca. 75g

Zum Kaffee oder Tee...

Am Strand, im Freibad oder zum Picknick...

Süßgebäck ohne Vorbestellfrist!



Nougat-Cashew-Tartelette, 50g



Haselnussknacker, 50g



Dinkel-Schweinsohren Zartbitter oder Vollmilch, jeweils ca. 50g



Sacher-Schnitte oder Walnuss-Schnitte, jeweils ca. 95g

Rezeptideen

Zutaten Ricotta Füllung:

250g Ricotta, $\frac{1}{2}$ Knoblauch frisch, 2 Tomaten, Salz, Pfeffer, $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl

Zutaten Auflauf:

4 Zucchini, 2 Tomaten, 125g Parmesan, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zutaten:

150g trockene Kichererbsen o. 2 Gläser Kichererbsen (Abtropfgewicht 460g), 1 TL Backpulver, etwas Kichererbsenmehl oder Dinkelmehl, 1-2 mittlere Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln, $\frac{1}{2}$ TL Kreuzkümmelpulver, $\frac{1}{2}$ TL Korianderpulver, etwas Salz, Chili nach Geschmack, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Minze, evtl. 1 Bund frischen Koriander, Bratöl

Zutaten für Pancakes:

100g Maisgrieß, 100g Weizengrieß, 350-400ml Milch, 1 EL Butterschmalz pro Pancake

Zutaten für Zimtäpfel: 2 Äpfel, 1 TL Butterschmalz, 1 TL Ahornsirup, 2 TL Zimt

Zutaten zum Schluss: 1 EL Ahornsirup pro Pancake, 1 TL Sonnenblumenkerne o. gehackte Nüsse nach Wahl, 1 Orangen- o. Zitronenabrieb

Zutaten:

4 Äpfel, 125g Heidelbeeren, 100g Kokosblütenzucker, 125g Butter, 120g Weizenmehl, $\frac{1}{4}$ Zitrone, $\frac{1}{2}$ TL Zimt, $\frac{1}{2}$ TL Vanillezucker

Zucchini-Ricotta Auflauf

nach einer Idee von Stefan Dreer

Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Für die Ricotta-Füllung alle Zutaten fein würfeln, würzen und vermengen.

Für den Auflauf die Zucchini der Länge nach sehr dünn schneiden, Tomate achtern und den Parmesan in eine extra Schüssel reiben. Auflaufform mit Olivenöl bepinseln und nun die Zucchini wie in einer Lasagne einschichten, dann die Füllung darüber geben, etwas Käse dazugeben und alles wiederholen bis alle Zutaten in der Form aufgeschichtet sind.

Nun den Auflauf für 45 Minuten goldgelb backen. Wer es nicht vegetarisch möchte, kann einen Bruschetta Schinken knusprig mitbacken.

Dazu empfehlen wir frischen Eissalat mit Balsamico Dressing.

Zucchini Falafel

von Gisela Kinzelmann

Trockene Kichererbsen mindestens über Nacht, besser 24 Stunden, einweichen und das Wasser ab und zu wechseln.

Die gequollenen Kichererbsen oder die aus dem Glas abspülen und abtropfen lassen.

Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Kräuter grob zerkleinern und alles im Mixer pürieren. Mit den Gewürzen und dem Backpulver vermischen und nach Bedarf ca. 2-4 EL Kichererbsenmehl oder Mehl dazugeben. Der Teig soll gut feucht, aber auch formbar sein.

Teig für eine halbe Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Dann mit feuchten Händen Bällchen drehen und flach drücken. In heißer Pfanne in Öl goldbraun rausbraten.

Mit Salat, Tsatsiki und scharfer Grillsoße oder Amper Bio-Gourmet Dip servieren.

Grieß-Pancakes mit Zimtäpfelchen und Ahornsirup

von Stefan Dreer

Milch kurz aufkochen, vom Herd nehmen und Grieß einrühren, ca. 10 Minuten quellen lassen.

Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, fein würfeln und mit 1 TL Butterschmalz 4 Minuten anbraten. Zimt und Ahornsirup dazu geben.

Eine kleine Schüssel mit etwas Wasser aufstellen, 2-3 EL vom Grießteig in die Hand geben mit etwas Wasser zu einem 2 cm flachen Pancake formen. Pancake etwa 2 Minuten pro Seite goldbraun mit dem Butterschmalz anbraten. Auf einem Küchenpapier ablegen, kurz abtropfen lassen.

Gebratene Pancakes und Apfelstücke auf Teller verteilen. Mit Ahornsirup, Sonnenblumenkerne und etwas Orangenabrieb garnieren.

Apfel-Heidelbeer mit Kokosblütenzucker

von Stefan Dreer

Äpfel entkernen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze für 5 Min. zusammen mit den Heidelbeeren erwärmen.

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Mehl, Butter, Zimt- und Vanillezucker miteinander vermengen, so dass ein krümeliger Teig entsteht.

Zitrone mit Schale sehr fein hacken und mit dem Kokosblütenzucker in die Pfanne geben.

Pfanne vom Herd nehmen und diesen ausschalten, den krümeligen Teig in die Pfanne über das Obst geben und alles für ca. 20 Minuten goldbraun im Backofen backen. Dazu empfehlen wir leckere Vanillesoße.

Dieses Rezept lässt sich mit allen möglichen Obstsorten kombinieren, auch Piment und andere leckere Gewürze sind denkbar.