

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
wie Sie bestimmt schon gesehen haben - die
Kartoffeln sind aus der neuen Ernte. Mehlig,
rotschalige und XXL Kartoffeln sind noch nicht
verfügbar, werden aber auch bald kommen.



WIEDER auf der Frischeliste

Cherry-Cocktailtomaten Mix

ca. 300g, von Julia Laurer



Traubenvielfalt

aus Italien und Spanien - je ca. 500g

Trauben weiß

Trauben rot

Kernlose weiße Trauben

Kernlose blaue, rosé Trauben



Pfifferlinge ca. 200g

aus Wildsammlung

Die edlen
Pfifferlinge
können in
viel Wasser
geschwenkt,
abgetropft und getrocknet werden.



Sellerie mit Grün

von
Alexander
Fuchs



Süßkirschen und Rote Johannisbeeren

vom Bodensee



Süß und säuerlich erfrischend - in jedem Fall lecker ...

Angebote im Juli

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

von bioverde

Algensalat mit Sesam und Ingwer 100g

Algen sind ein wichtiger Nährstofflieferant,
Bioverde hat daraus einen leckeren Salat mit
asiatischer Note kreiert.

€ 3,49 statt € 3,69



von Taifun

Tofu Bratfilets Pizza-Pizza 160g

Mediterran-würzig dank Paprika und italienischen
Kräutern. Die Bratfilets schmecken sowohl kross
angebraten als auch kalt.

€ 3,29 statt € 3,49



von LaSelva

Tomatensauce Aubergine 280g

100% Tomaten aus der Toskana und angeröstete
Auberginen in Kombination mit milden Zwiebeln,
Basilikum und Knoblauch entfalten einen beson-
ders feinen Geschmack.

€ 3,19 statt € 3,39



von MANI Bläuel

Olivenpaste 180g

Aus erlesenen Kalamata Bio Oliven, ausgewähl-
ten Kräutern und MANI Olivenöl nativ extra.
Sehr aromatisch.

€ 4,59 statt € 4,89



Zum Mitmachen ...

Mal deinen
Schmetterling.
Werde Teil unseres Schwarms.



Dein Schmetterling könnte bald im
Mückenvideo von Daniela Kulberg fliegen.

Bündnis für
eine enkeltaugliche
Landwirtschaft

„Mal deinen Schmetterling!“ - Eine Mitmach-
Aktion des Bündnis für eine enkeltaugliche
Landwirtschaft. Genauer Infos dazu können
Sie auf unserer Webseite nachlesen.
Malen und unterstützen - Viel Spaß!

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

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



Zutaten:

1kg Fenchel, 300g Tomaten, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 80g entsteinte, schwarze Oliven, 300ml Weißwein (trocken), 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Einmachgläser

Eingelegter Fenchel mit Tomate und Oliven

Hält sich eingeweckt richtig lange und ist ein toller Pausen-Snack (warm oder kalt). Schmeckt aber genauso gut ohne Einkochen direkt aus dem Topf.

Fenchel waschen und putzen, das Fenchelgrün hacken und beiseitelegen. Knollen vierteln, in 1 cm breite Streifen schneiden.

Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten und würfeln. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Fenchel andünsten, je nach Geschmack mit Bockshornklee- oder Fenchelsamen würzen. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und kurz mitdünsten. Tomaten unterrühren, Wein angießen und Oliven dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 20-25 Minuten garen, bis der Fenchel die gewünschte Konsistenz hat. Den Backofen auf knapp 100° vorheizen, 2 Liter Wasser aufkochen.

Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Fenchelgrün unterrühren. Das Gemüse bis 3 cm unter den Rand in die Gläser füllen, Deckel aufsetzen. Die Gläser auf ein Blech mit hohem Rand stellen, halb in den Ofen schieben (unten), das kochendheiße Wasser angießen und einschieben.

Fenchel ca. 40 Minuten einkochen, herausnehmen und abkühlen lassen. Hält sich ungeöffnet mehrere Monate frisch.



Zutaten:

400g Möhren, 1 Bd Lauchzwiebeln, Öl, Salz, Pfeffer, 500g Zucchini, 1/2 l Mandeldrink, 2 EL Mandelmus, Zitronenabrieb, 1 Pckg. Schafsfeta, 1 Pckg. Dinkelspätzle, Kräuter zum Garnieren

Spätzle mit Zucchini und Mandelsoße

Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Möhren putzen und in Scheiben hobeln. In einem Topf etwas Öl erhitzen und die Lauchzwiebeln und Möhren darin anschwitzen, salzen und pfeffern. Mit dem Mandeldrink aufgießen und ca. eine Viertelstunde köcheln lassen. Inzwischen die Zucchini waschen und in Stücke schneiden, zur Soße geben und noch weitere 5 Minuten kochen bis alles weich ist. Mit dem Pürierstab alles pürieren und danach mit Zitronenabrieb und Mandelmus abschmecken.

Dinkelspätzle nach Packungsanweisung zubereiten.

Den Feta im Backofen kurz übergrillen. Die Spätzle mit der Mandelsoße und dem darüber zerbröckelten gegrillten Käse anrichten. Ein paar gehackte Kräuter noch darüber und schon kann geschlemmt werden.

Zutaten:

300g gelbe Rüben, 1/2 oder 1 kleine Fenchelknolle, 1-2 Äpfel, Saft von 1/2 Zitrone und 1 Orange, 100g Champignons, 1 EL Meerrettich, 70ml Sahne, 1 TL Ahornsirup oder Honig, 1 EL Sesam

Rohkost mit Champignons

Die gelben Rüben putzen und mittelgrob raspeln. Fenchel und Äpfel ebenfalls raspeln. Die Äpfel gleich mit dem Zitronensaft beträufeln.

Die Pilze putzen und hobeln, alles zusammen in eine Schüssel geben.

Sahne mit Orangensaft, Meerrettich, Salz und Ahornsirup mischen. Gut mit der Rohkost vermengen.

Den Sesam trocken kurz anrösten und über die Rohkost streuen.

Zutaten:

800g Rettich, 400g Kohlrabi, 110g Sauerrahm, 2 Eier, 100g Dinkelmehl, 100g Parmesan, 2 EL Schnittlauch, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, Curry

Kohlrabi-Rettich-Puffer

Den Rettich und Kohlrabi schälen, klein schneiden und in Salzwasser gar kochen.

Anschließend das Wasser abgießen und das ganze pürieren. Mit Sauerrahm, Eiern, Mehl, Parmesan, Schnittlauch, Butter und Gewürzen vermengen.

Aus der Masse Puffer formen und in einer Pfanne von beiden Seiten bei mittlerer Hitze für ca. 4-5 Minuten braten. Dazu paßt z.B. Ajvar

Zutaten:

1 Rettich, 1 Gurke, Dill, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 150ml Naturjoghurt, Zitronensaft, Prise Zucker,

Gurken-Rettich-Salat

Den Rettich und die Gurke schälen, hobeln und mit gut Salz bestreut Wasser ziehen lassen. Danach gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Dressing bereiten aus Naturjoghurt, Zitronensaft, Prise Zucker, Salz, Pfeffer, klein geschnittenem Dill und einer ausgepressten Knoblauchzehe. Alles gut miteinander vermischen und servieren.