

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
endlich sind sie da - die langersehnten Sommerferien! Bitte denken Sie an einen guten Sonnenschutz, nicht nur im Urlaub, auch zuhause! Hierzu finden Sie bei uns im Shop unter Naturkosmetik/Sonnenschutz passende Produkte für Groß und Klein.

AMPERHOF

ÖKOKISTE

Kundenbrief 31/2023

Käse und Wein des Monats August

Allgäuer Wieserbrie 180g Stück

Weichkäse, 48% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Aus tagesfrischer Bioland-Heumilch in handwerklicher Kleinproduktion hergestellt. Der Allgäuer mit dem feinen Aroma ...



€ 23,90/kg

Scamorza ca. 180g Stück

Schnittkäse, 44% F. i.T., pasteurisiert, mLab
Ein Filata-Käse (Brüh- und Knet-Käse).
Ca. 3 Tage lang gereift, danach schonend über Buchenholz geräuchert, erhält der Affumicata eine leicht rauchige Geschmacksnote. Eine beliebte italienische Spezialität.



€ 25,90/kg

Alpstein ca. 180g Stück

Hartkäse, 48% F.i.T., thermisiert, KLab
Käsekunst aus dem Appenzellerland! Der 4 Monate gereifte Bergkäse besticht durch sein ausgewogenes feinwürziges Aroma.



€ 23,90/kg

Jubi Grüne 7 ca. 180g Stück

Schnittkäse, 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Die Allgäuer Bioland-Milch verarbeitet der Käsermeister in Kimratshofen unter Zugabe 7 heimischer Zutaten wie Zwiebel, Winterhecke, Ringelblume, Kerbel, Petersilie, Liebstöckel und Dill zu einem würzig-aromatischen Rotkultur-Schnittkäse.



€ 23,90/kg

Eine Empfehlung unseres regionalen Weinhändlers

Montepulciano Costa al Sole 0,75l Flasche

Ein italienischer Rotwein, der am Gaumen samtig, vollmundig und intensiv fruchtig schmeckt. Dieser süffige Wein passt gut zu Pasta, süß-sauren asiatischen Gerichten und auch zu Wild.



€ 6,79/Fl

Grillo Respiri 0,75l Flasche

Der Weißwein Siziliens - Die strohgelbe Farbe, der blumige und intensive Duft von Mandel und weißem Pfirsich macht diesen trockenen Wein zu einem köstlichen Geschmackserlebnis.

€ 6,99/Fl



Neues auf der Frischeliste

Sommerferienzeit ist Haupterntezeit unserer regionalen Landwirte und Gärtnereien. Genießen Sie die regionale Vielfalt, wie zum Beispiel Zuckermais, Butternutkürbis und Sellerie mit Grün von unserem Partnergärtner Fuchs. Von der Gärtnerei Wiethaler gibt es wieder die leckeren gelb- und rotfleischigen Wassermelonen.

Die äußerst gesunden und feinen Heidelbeeren liefert uns Gemüsebau Lirsch.



In eigener Sache



Auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben nach und nach Urlaub, und so kann es sein, dass Sie nicht von dem gewohnten Fahrer beliefert werden, der mit den Gegebenheiten vertraut ist. Durch die Urlaubszeit können sich auch manchmal die gewohnten Liefer-Uhrzeiten ändern, da die Touren weniger voll sind. Wir bitten Sie dafür um Verständnis. Sollte Ihre Kiste nicht am vereinbarten Abstellplatz sein, melden Sie sich bitte zeitnah bei unseren Kundenberaterinnen und -beratern.

Zutaten:

2 Fenchelknollen, 1- 2 EL Öl, 50 ml Weißwein, 100-150g Pilze - geputzt und geschnitten, 10g Butter, 1 kl. Zwiebel, 1 EL Mehl, 50g Fenchelwasser, 1 kl. Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 1 Tomate

Fenchel an Pilzsauce

Die Fenchelknollen waschen und halbieren. In einer Pfanne das Öl erhitzen, Fenchel mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen. Bei schwacher Hitze zugedeckt 10-15 Minuten dünsten. Die Schnittflächen dürfen dabei goldbraun werden. Flüssigkeit abgießen und beiseite stellen. Den Wein dazugeben und fertigkochen. Auf einer Platte anrichten. Inzwischen die Pilze bei kleiner Hitze in einem separaten Topf ca. 10 Minuten dünsten, die Flüssigkeit abgießen und beiseite stellen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die kleingehackte Zwiebel goldgelb andünsten. Das Mehl begeben, mitdünsten bis die Butter aufgesogen ist, von der Herdplatte nehmen. Das Fenchel- oder Pilzwasser dazugeben und tüchtig rühren, Pfanne zurück auf die Herdplatte und unter ständigem Rühren eindicken. Mit gepresstem Knoblauch, Pfeffer und Salz würzen, die Pilze dazugeben. 1-2 Minuten aufkochen und über die angerichteten Fenchelknollen gießen. Die Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch klein schneiden und über den Fenchel geben.

oekokiste.de

Zutaten:

300g Polenta, 2 Paprikaschoten, 200g Gelbe Rüben, 1 Zuckermais, 4 Tomaten, 1 Peperoni, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, mediterrane Kräuter nach Geschmack, Meersalz, etwas Balsamico-Essig, Sojasoße

Paprika-Maisgemüse mit Polenta

Die Polenta nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen Gemüse waschen, Zwiebel, Knoblauch und Mais schälen. Alles Gemüse kleinschneiden bzw. würfeln. Das Öl in einem breiten Topf oder hohen Pfanne erhitzen. Zuerst die Möhrenstückchen anbraten, dann Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Peperoni und die kleingehackten Kräuter zugeben und fleißig umrühren. Ca. 5 -10 Minuten köcheln lassen. Die Maiskörner vom Kolben schaben, unterrühren und zum Schluss die gewürfelten Tomaten dazugeben. Noch mal kurz aufkochen und mit Essig, Sojasoße und Salz abschmecken. Zu dem warmen Polentabrei servieren. Das Gemüse schmeckt auch lauwarm als Antipasti zu Baguette.

Zutaten:

3 EL Butter o. Margarine, 1 große Zwiebel, 1 Zucchini, 1 kleine Salatgurke, 2 große Tomaten, 1 Aubergine, Meersalz, 1 Bd Oregano, 1 Bd Schnittlauch, Pfeffer, frisch gemahlen für die Soße: 40g Butter, 3-4 EL Vollkornmehl, 1/2l Milch, 1 Prise Muskat, 50g Parmesan zusätzlich 200g Mozzarella

Bozener Gemüseauflauf

Eine feuerfeste Form ausfetten. Zwiebel, Zucchini, Gurke und geschälte Tomaten in Scheiben schneiden. Die Aubergine ebenfalls in Scheiben schneiden und salzen. Kräuter fein hacken. Das Gemüse schichtweise in die Auflaufform setzen und jede Schicht mit den Kräutern bestreuen und salzen und pfeffern. Für die Soße Butter in einem Topf zerlassen und das Mehl darin anschwitzen, die Milch unter ständigem Rühren dazugießen, die Soße aufkochen lassen und so lange rühren bis sie sämig geworden ist. Salzen, pfeffern und mit Muskat und Parmesan abschmecken. Die Soße über das Gemüse verteilen und mit dem in Scheiben geschnittenen Mozzarella belegen. Im auf 200°C vorgeheizten Backofen 20-30 Minuten backen und sofort servieren.

aus „die feine vegetarische Küche“ - Falken Verlag

Zutaten:

ca 500g Zucchini, 2- 3 Lauchzwiebeln, Kräutersalz, 2 EL Kräuteressig, 1 TL mittelscharfer Senf, Pfeffer, Petersilie, knapp 1/8 l Sahne, 4-6 Tomaten

Zucchinsalat mit Tomaten

Zucchini waschen, die Enden knapp abschneiden und ungeschält in dünne Scheibchen hobeln. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Aus Salz, Essig, Senf, Pfeffer, feingehackter Petersilie und Sahne eine Sauce rühren und unter die Zucchinscheibchen heben. In eine Salatschüssel füllen, Tomaten in Spalten schneiden und am Rand anordnen.

oekokiste.de