

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
die Heidelbeeren gibt es jetzt in 250g Schälchen. Sie kommen vom Gemüsebau Lirsch, einem kleinen, direktvermarktenden Familienbetrieb in Triftern. Greifen Sie zu!

AMPERHOF



Kundenbrief 31/26

## Neue Brote von der Bäckerei Bömmel



**Toskanabrot** 400g

Ein feines Dinkel-Weißbrot, hell gebacken mit Dinkelsauerteig.



**Krustenbrot** 750g

Ein Roggen-Weizen-Mischbrot mit einer knusprigen Kruste gebacken.



## WIEDER auf der Frischeliste



**Melone Piel de Sapo**

Eine herrlich süße Melone! Die grüne, etwas knubbelige Schale hat der Melone ihren Namen gegeben: „Haut der Kröte“ ...



von Alexander Fuchs

**Bohnenkraut im Bund**

Der pfefferige Geschmack des Bohnenkrauts passt zu allen Hülsenfrüchten und speziell natürlich zu grünen Bohnengerichten. Tipp: Sparsam verwenden ...



**Ur-Karotte**

Die „lila Möhre“ hat 40% mehr Betakarotin als eine herkömmliche Karotte. Sie ist kräftiger, süßer im Geschmack und erfreut unser Auge natürlich durch ihre Färbung.

von der Gärtnerei Hecker

**Snackgemüse** ca. 250g  
Regionale Minigurken, Datterinos und Minipaprikas.



von der Gärtnerei Hecker

**Thymian im Topf**

Als Heilpflanze ist der Thymian ein wahrer Tausendsassa, aber auch in der Küche bereichert er viele mediterrane Gerichte und ist auch in zahlreichen Kräutergewürzmischungen enthalten.



## NEU im Sortiment



Die vegane Schokolade - cremig-zart schmelzend aus feinsten Bio-Zutaten, mit fair gehandeltem Kakao aus nachhaltig wirtschaftenden Bio-Kooperativen.

Neue Sorten:  
**Choco Cookie, Cinnamon Roll und Salty Pretzel**

## Gefriergetrocknete Erdbeeren und Brombeeren

vom Biohof Laurer



je 30g

Wenn die Früchtesaison dem Ende zugeht haben wir eine tolle Alternative für Ihr Müsli, in den Salat oder als Beigabe zum Dessert: gefriergetrocknete Früchte! Diese Beutelchen lassen sich auch perfekt überall mit hin nehmen.

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





## Rezeptideen

### Zutaten:

2 EL Olivenöl, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 100g Aprikosen, 200g Buschbohnen, 125g Kirschtomaten, Bohnenkraut (2 Stängel), Pfeffer, Salz, Kümmel (gemahlen), 1 Stange Frühlingszwiebeln, 20g Margarine oder Butter  
Nach Gusto: Pecorino

### Zutaten:

500g Pflaumen/Zwetschgen, 500g Tomaten, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 100ml Tomatensaft, 350ml Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, 1 TL getr. Thymian, Salz, Pfeffer, ca. 1 TL Rohrohrzucker

### Zutaten:

200ml Wasser, 1 TL Butter, 1 TL Gemüsebrühe, 75g Polenta, 25g Weizen, 400g Fenchel, 2 EL Kürbiskernöl, Dill, 1 EL Kürbiskerne, 1 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer

### Zutaten:

125g Mehl, 1 EL Rohrohrzucker, 1/2 TL Salz, 1/2 TL Backpulver, 1/2 TL Natron, 250ml Buttermilch, 1 TL Vanilleextrakt, 90ml Öl, 2 Eier, Butter, Ahornsirup und 125g Heidelbeeren

Diese Woche in vielen der von uns vorgeplanten Kisten: **Buschbohnen** von Alexander Fuchs. Bohnen, die man in Busch- und Stangenbohnen unterteilt, sind eiweißreiche Hülsenfrüchte. Nach dem Kochen in Salzwasser kalt oder in Eiswasser abschrecken, damit der Garprozess abgebrochen wird und die Bohne ihre grüne Farbe behält.

Bohnen nicht roh essen, sie enthalten den gesundheitsschädlichen Eiweißstoff Phasin, der durch Hitze aber abgebaut wird.

Buschbohnen können Sie auch einfrieren. Dazu einfach das Gemüse kurz blanchieren, abschrecken und verpackt einfrieren. Eine andere Art, Buschbohnen für längere Zeit zu konservieren, ist das Einmachen.

## Bohnen-Aprikosen-Topf

zubereitet von Olaf Lehmann von Terra Famiglia

Die roten Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Knoblauchzehe schälen. Die Aprikosen häuten, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch vierteln. Die Buschbohnen ebenso vierteln und die Kirschtomaten halbieren.

Bohnenkraut zupfen und Frühlingszwiebeln in Streifen schneiden. Margarine oder Butter in einer Pfanne zerlassen, Knoblauchzehen darin nur kurz anschwitzen und wieder herausnehmen. Zwiebeln, Aprikosen, Buschbohnen, Kirschtomaten und Bohnenkraut hinzugeben und bei geringer Temperatur für ca. 8 Minuten anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Kümmel und einer Prise Zucker abschmecken.

Etwas Raffinesse geben Sie dem Gericht, wenn Sie beim Servieren Pecorino darüber reiben.



## Pflaumen-Tomaten-Suppe

Pflaumen abspülen, trockenreiben und entsteinen. 4 schöne Pflaumenhälften in Spalten schneiden und beiseite stellen. Tomaten blanchieren und die Häute abziehen. Tomaten vierteln und entkernen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Tomaten und Pflaumen dazugeben und kurz mitdünsten. Tomatensaft, Brühe, Lorbeerblatt und Thymian dazugeben. Alles aufkochen und im geschlossenen Topf bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen. Lorbeerblatt herausnehmen und die Suppe durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die beiseite gestellten Pflaumen auf die Suppe geben und servieren.

## Fenchelpflanzerl

Wasser, Butter und Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Polenta und Weizen einrühren. Bei geringer Hitze ca. 5 Minuteniterrühren, vom Herd nehmen und ca. 20 Minuten quellen lassen. Fenchel putzen, Strunk entfernen, kleinschneiden und in Kürbiskernöl fast halbweich dünsten. Fenchel, Dill, gehackte Kürbiskerne, Tomatenmark und den Polenta-teig miteinander verkneten. Kräftig salzen und pfeffern. Pflanzerl formen und in heißem Fett braten.

## Buttermilchwaffeln mit Heidelbeeren *ergibt 4 Stück*

Den Ofen auf 120°C vorheizen. In einer großen Schüssel Mehl, Zucker, Backpulver und Natron vermischen. In einer anderen Schüssel Buttermilch, Vanille, Öl und Eier mit einem Schneebesen verrühren. Alles mit dem Mehl vermengen.

Ausreichend Teig in ein Waffeleisen gießen und die Waffeln ca. 4 Minuten backen, bis kein Dampf mehr aus dem Eisen kommt.

Die fertigen Waffeln im Backofen warmhalten und die restlichen Waffeln backen.

Die Waffeln mit Heidelbeeren, ein bisschen heißer zerlassener Butter und Ahornsirup servieren.