

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
Stachelbeeren und Aprikosen sind jetzt aus,
dafür können Sie unter einer Melonen-
vielfalt Ihren Favoriten auswählen oder sich
durch alle Sorten schlemmen ...



Käse und Wein des Monats August

Nufener Bergrahmkäse ca. 180g Stück
Schnittkäse 55% Fett i.T., KLab, thermisiert
*Ein guter Schuss Rahm zur silofreien Berg-
milch und mindestens 2 Monate Reifezeit
ergeben diesen mild-würzigen und berg-
aromatischen Schnittkäse.*



Bartholomäus Holunderkäse ca. 180g Stück
Halbfester Schnittkäse 50% Fett i.T., pasteurisiert, mLab
*Eine essbare Hülle aus feinen Holunderblüten
ummantelt den Bartholomäus. Seine
dezente Würze bekommt der cremige
Käse durch die Rotkultur, mit der er
gepflegt wird. Die Rinde ist essbar.*



Erzherzog Johann ca. 180g Stück
Hartkäse 45% Fett i.T., pasteurisiert, mLab,
12 Monate gereifter Heumilchkäse aus
Österreich, würzig im Geschmack durch
die Rotkultur und reich an einer Vielzahl
von Aromen.



Gouda Ingwer-Limette ca. 180g Stück
Schnittkäse 50% Fett i.T., mLab, pasteurisiert
*Fein abgestimmter Ingwer trifft auf
spritzige Limette und verleiht dem
mild-cremigen Käse eine über-
raschend exotische Frische.*



Edler Weisser Rosé ca. 180g Stück
Weichkäse 50% Fett i.T., mLab, pasteurisiert
*Feinschmecker-Käse für genussvolle
Stunden dank weißem Edelschimmel
und feiner Rotkultur. Jung schmeckt
der Käse mild und fein - mit zunehmendem
Alter rahmig-feinwürzig.*



Unser Weinhändler empfiehlt:

Sangiovese I.G.T. 0,75l Flasche
*Ein vollmundiger, fruchtiger Rotwein
mit ausgewogenen Tanninen.*



Perla Frizzante 0,75l Flasche
*Ein leicht spritziger Perlwein, als Ape-
ritiv oder zum Mischen von Spritz.*



Angebote im August

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

von bioverde

Artischockenherzen, 150g **€ 4,99** statt € 5,29
mariniert mit frischen Kräutern

von Sanchon

Brotaufstriche im 150g Glas

- **Basilikum Romana**, süßlich aromatisch
- **Sonnentomate**, kräftig fruchtig
- **Roter Paprika**, würzig süß



je **€ 2,49** statt € 2,89

von TerraSana

Tamari Sojasauce, 250ml **€ 5,49** statt € 6,29

von Münchner Kindl Senf

BBQ Sauce, 250ml **€ 3,19** statt € 3,29

Salsa Sauce, 250ml **€ 3,19** statt € 3,59

Mango Curry Sauce, 250ml **€ 3,19** statt € 3,59

von ÖMA

Emmentaler in Scheiben **€ 3,49** statt € 3,69
Hartkäse, 45% F.i.T., 150g

Tilsiter in Scheiben **€ 3,79** statt € 3,99
Schnittkäse, 50% F.i.T., 150g

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



Zutaten:

Für die Füllung:

1 Tüte würzige Kräutermischung, 400g Mangold, 1 Bd Frühlingszwiebeln, 250g Lasagneblätter, 300g Passata, 200g Tomaten

Für die Béchamelsauce:

70g Margarine, 2 EL Dinkelmehl, 250ml Gemüsebrühe, 600ml pflanzlicher Drink, je 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Mangold-Kräuter Lasagne

zubereitet von unserer Partnerin und Ernährungswissenschaftlerin Melina Will

Die Kräuter unter kaltem Wasser gut abwaschen. Anschließend kleinhacken. Frühlingszwiebeln waschen, kleinschneiden und unter die Kräuter mengen. Die Tomaten waschen, kleinschneiden und mit der Passata kurz in einem Topf erhitzen. Mit frischem, gehackten Basilikum und Salz abschmecken. Mangold waschen und ebenso kleinhacken. Anschließend in einer Pfanne mit etwas Olivenöl für ca. 3-5 Minuten andünsten. Kräuter sowie Frühlingszwiebeln hinzugeben und eine weitere Minute erhitzen.

Für die Béchamelsauce zuerst die Margarine im Topf schmelzen. Anschließend das Mehl bei mittlerer Hitze einstreuen. Den pflanzlichen Drink sowie die Gemüsebrühe nach und nach hinzugeben und gut mit einem Schneebesen unterrühren.

Nun die Sauce einmal aufkochen, unter langsamen Rühren eindicken lassen und mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Etwas Béchamelsauce in einer Auflaufform verteilen. Nacheinander die Lasagneblätter, Tomatensauce sowie die Mangold-Kräutermischung schichten. Wir empfehlen, die Lasagne abschließend mit Lasagneblättern und Béchamelsauce zu schichten. Lasagne für ca. 40 Minuten im Ofen goldbraun backen. Prüfen Sie vor dem Herausnehmen, ob die Lasagneplatten bereits weich sind.

Tipp: Erscheint Ihnen die Mangold-Kräutermischung zu wässrig, lassen Sie sie kurz abtropfen, bevor Sie sie in die Auflaufform geben.



Zutaten:

130g Mehl, 100g Butter, 1 Eigelb, 130g gerieb. Käse, 1 TL Kräuter d. Provence, Salz, Pfeffer, 1 Ei, ger. Parmesan, 100g getr. Tomaten, 220g Mayonnaise, 2-3 Knoblauchzehen, 50g Olivenöl, Zitronenabrieb, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Käsestäbchen mit Tomaten-Aioli

Für die Käsestäbchen aus Mehl, Butter, Eigelb, Käse, Kräutern und Gewürzen einen Teig kneten. In Frischhaltefolie wickeln und ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Danach ca. 0,5 cm dick ausrollen, 8 x 1cm Streifen schneiden. Die Streifen von beiden Seiten mit verquirltem Ei bestreichen und mit dem geriebenen Parmesan bestreuen. Bei 150° ca. 10-12 Minuten goldgelb backen.

Für die Aioli die restlichen Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eignet sich perfekt zum Picknick oder für den Biergarten.

aus bioladen.de

Geröstete Aubergine mit Tahini

Dieses einfache Ofengericht kombiniert aromatische Auberginen mit einer cremigen Tahinisauce sowie frischen Kräutern und knackigen Granatapfelkernen.

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Auberginen waschen, längs halbieren und die Schnittflächen mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden. Dabei darauf achten, die Schale nicht zu durchtrennen.

Die Auberginenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf das Backblech legen. Gleichmäßig mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Auberginen im vorgeheizten Backofen etwa 35-40 Minuten rösten. Sie sind fertig, wenn das Fruchtfleisch weich und die Oberfläche goldbraun ist.

In der Zwischenzeit den Sesam in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Dabei regelmäßig umrühren und anschließend auf einem Teller abkühlen lassen.

Für die Tahinisauce Tahini, Joghurt, Zitronensaft und die fein geriebene Knoblauchzehe in eine Schüssel geben. Zunächst 2 EL Wasser hinzufügen und alles glatt rühren. Falls die Sauce noch zu dick ist, nach und nach etwas mehr Wasser unterrühren. Mit Salz abschmecken. Die Sauce sollte cremig, aber noch gut fließend sein. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die gerösteten Auberginen auf einer Platte anrichten und mit der Tahinisauce beträufeln. Granatapfelkerne, gerösteten Sesam und Petersilie darübergeben. Zum Schluss mit etwas Olivenöl beträufeln und noch warm servieren.



Zutaten:

2 Auberginen, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
Für die Tahinisauce:
4 EL Tahini, 150g griechischer Joghurt, Saft von 1/2 Zitrone, 1 Knoblauchzehe, 2,5 EL Wasser, Salz

Zum Servieren:

3 EL Granatapfelkerne, 2 EL Sesam, 1 Bd Petersilie, 1 EL Olivenöl