

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
Melonen - ein idealer Durstlöscher und sehr vielseitig:  
Melonenscheiben vom Grill, kurz angefroren als Slush-  
Eis oder mit ein paar feinen Kräutern zum Smoothie  
gemixt, untern Salat gehoben oder als Dessert - Melo-  
nenstücke mit etwas Schokoglasur verzieren ... mhm  
einfach lecker! Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf ...



**Übrigens** - die regionalen gelbfleischigen Melonen vom Wiethaler sind samenfest. Das bedeutet, Sie können ein paar Kerne für nächstes Jahr aufheben und einen Pflanzversuch in Ihrem Garten oder auf dem Balkon starten ...

### Gelb - rund - süß - Pflaumen?



#### Mirabellen!

Mirabellen sind gelbe, süß bis säuerlich schmeckende Pflaumen, die jede Menge Kalium, Pektin und Vitamine enthalten. Sie werden hauptsächlich zu Schnaps und Likör verarbeitet. Wir finden, dass sie auch als Naschwerk mit Vanille, Mandeln und Honig ein besonderes Geschmackserlebnis bieten. Mirabellen können super eingefroren werden. (Halbieren, entsteinen, eintüten.)

### Frischer, regionaler Ingwer



Die Biolandgärtnerei Fuchs hat **frischen Ingwer** angebaut. Äußerst vielseitig und sehr gesund! Nicht nur in der asiatischen und indischen Küche. Auch heimischen Eintöpfen gibt er den besonderen Geschmackskick. Ein paar Scheibchen in einem Glas Wasser mit etwas Zitrone am Morgen getrunken, hält unser Immunsystem auf Trab... Frischer Ingwer hält sich luftdicht verpackt im Kühlschrank mindestens 3 Wochen.

### Im Urlaub probiert? - Ägretti



Unser Partnergärtner Johannes Rutz baut das Salzkraut, wie **Agretti** auch genannt wird, auf seinen Feldern an. Das Feinschmeckergemüse oder -salat aus **Bella Italia**.

Wie der Name schon erahnen lässt, wächst Agretti hauptsächlich an den feuchten, salzigen Meeresküsten. Es enthält viel Kalzium, Eisen und Vitamin A.

Agretti ist vergleichbar mit dem hierzulande natürlich wachsenden Queller, auch als Meeresspargel bekannt. Vielleicht haben Sie den Queller schon mal an den norddeutschen Küsten und Wattstreifen gesehen. Dort leistet er auf Salzböden in Verlandungszonen einen wichtigen Beitrag beim Küstenschutz.

Das leicht herbe Aroma des **Salzkrauts - Agretti** kommt gut zur Geltung, wenn es in der Pfanne einfach nur mit etwas Olivenöl und Knoblauch angedünstet wird.

Geben Sie zu dem ganzen noch ein paar Cocktailtomaten mit etwas Zucker bestreut dazu, würzen es mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft, haben Sie gleich eine tolle Beilage zum Beispiel zu Penne oder Bandnudeln.

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

Kundentelefon 08142 40879 | amperhof.de

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriesstr. 9 | 85232 Bergkirchen | DE ÖKO 006 | Fax 08142 18854 | info@amperhof.de



# Fleisch/Fisch-AKTION für Auslieferung in KW 36

vom 5. September bis 10. September 2022

Bestellschluß **Fleisch**: So, 28.8.22

Bestellschluß **Fisch**: Fr, 26.8.22

**Bitte beachten** Sie unseren **Frei-Haus-Betrag** von **25 €**. Darunter berechnen wir eine Liefergebühr von bis zu € 3,90.  
Wenn Sie nur Fleisch bestellen und der Wert darunter liegt, bitte mit Gemüse, Obst oder anderen Produkten auffüllen

Name, Kundennummer:

Telefon:

## Spezialitäten von der Biometzgerei Pichler

- ☐ **Hähnchenbrust „Supreme“** 2 Stück ca. 350g € 39,90/kg
- ☐ **Hähnchenkeulen „Texas“** rauchig gewürzt € 17,90/kg  
4 Stück ca. 1kg
- ☐ **Rinderentrecote** ca. 500g € 39,90/kg
- ☐ **Rinderminutensteaks in Bärlauchmarinade** € 42,90/kg  
4 Stück ca. 0,8kg
- ☐ **Ochsenfetzen in Texasmarinade** € 42,90/kg  
8 Stück (dünn) zu je 100g - Gesamt: ca. 0,8kg
- ☐ **Holzfällersteak, mariniert** 4 Stück ca. 800g € 23,90/kg
- ☐ **Schweineminutensteaks „Gyros“** € 32,90/kg  
4 Stck ca. 800g, gewürzt

- ☐ **Kalbsschnitzel** 2 Stück ca. 300g € 48,90/kg
- ☐ **Feuerwurst** 4 Stck ca. 280g € 6,99/Pckg
- ☐ **Bärlauchbratwurst** 4 Stck ca. 280g € 23,90/kg
- ☐ **Berner Würstchen** 4 Stck ca. 280g € 7,69/Pckg
- ☐ **Regensburger** 4 Stck ca. 320g € 29,90/kg  
perfekt für den Biergarten oder den Wurstsalat
- ☐ **Original italienische Cacciatore** € 48,90/kg  
2 Stück ca. 320g
- ☐ **Rügenwalder Teewurstbällchen** € 4,29/Pckg  
2 Stück à 70g ca. 140g
- ☐ **Mini Cabanossi** 5 Stck ca. 50g € 2,49/Pckg
- ☐ **Geflügel nuggets** 200g Packung (10 St) € 7,29/Pckg

## Spezialitäten von der Klostermetzgerei Plankstetten

- ☐ **5 kg Rindfleischpaket** Bioland € 29,90/kg  
2x1kg Rinderbraten, 0,5kg Gulaschfleisch, 0,5 kg Rindersteaks,  
1kg Suppenfleisch mit Knochen, 1 kg Suppenfleisch ohne Knochen
- ☐ **Kammsteaks vom Schwein, mariniert** € 33,90/kg  
2 Stück ca. 300g
- ☐ **Schweinebauchscheiben, mariniert** € 25,49/kg  
4 St. ca. 500g zum Grillen
- ☐ **Lammbratwürstl** 2 Paar, ca. 270g € 33,90/kg  
rein Lamm, mit mediterr. Kräutern u. Sonnenblumenöl
- ☐ **Lammknacker** 4 Stück, ca. 200g € 41,90/kg  
rein Lamm, mit Knoblauch/Rosmarin

- ☐ **Currywurst** 4 Stück, ca. 450g € 26,90/kg  
Rind/Schwein - die klassische Grillwurst
- ☐ **Chilibratwürstl** 2 Paar, ca. 200g € 27,90/kg  
pikante Bratwürstl aus Schwein/Rind
- ☐ **Chiliknacker** 6 Stück, ca. 150g € 38,90/kg  
pikant, aus Schwein/Rind
- ☐ **Pizzaleberkäse** 1 Scheibe ca. 200g € 29,90/kg  
mit Salami, Schinken, Gemüse, Kräuter, Emmentaler
- ☐ **Chorizo im Ring** ca. 240g Stück € 38,90/kg  
vom Schwein
- ☐ **Fenchel-Anis-Knacker** 8 Stück, ca. 140g € 38,90/kg  
rein Schwein

## Spezialitäten vom Geflügelhof Wallner

- ☐ **Puten-Schnitzel „Jamaika“** 2 Stück, ca. 330g € 42,90/kg  
mariniert, mit Knoblauch, Zitronengras, Chili u.v.m.
- ☐ **Puten-Oberkeulensteaks „Mama“** ca. 400g € 30,90/kg  
4 kleine Steaks aus der Oberkeule, mariniert

- ☐ **Puten-Kräutersalami** ca. 300g Stück € 59,90/kg  
Truthahn-,/Rindfleisch
- ☐ **Puten-Fleischsalat im Becher** ca. 150g € 6,49/Pckg  
Putenwurst, angemacht mit Essiggurken,  
Paprika, Gewürzen und eifreier Mayonnaise.

## Spezialitäten von Bavaria Fisch

- ☐ **BIO-Lachsforelle** - heiß geräuchertes Filet € 67,90/kg  
auch zum Erwärmen im Backofen, ca. 160-180g
- ☐ **BIO-Lachsforellenfilet** - Bruschetta - heiß geräuchert € 67,90/kg  
auch zum Erwärmen im Backofen, ca. 160-180g,

- ☐ **Coho Wildlachs 150g** aus nachhaltigem Wildfang € 18,90/St.  
kalt geräuchert und geschnitten, folienunterlegt MHD 14 Tage
- ☐ **BIO-Saiblingsfilet** € 70,90/kg  
heiß geräuchert, Buchenrauch, ca. 100g - 150g MHD 18 Tg

**Info zum MHD** Fleisch bekommen wir zweimal im Aktionszeitraum von unseren Lieferanten angeliefert. Das ist aus logistischen Gründen nicht anders möglich. So kann der Artikel, wenn er bei Ihnen ankommt evtl. nur noch ein paar Tage MHD haben. Sie können also das Fleisch bis zum Verzehr gleich einfrieren oder bis zum MHD das Fleisch sofort verarbeiten.