

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
saison- und witterungsbedingt verringert sich
jetzt das Steinobst und die Beeren Auswahl.
Dafür kommen nach und nach immer mehr
regionale Apfelsorten vom Bodensee.

AMPERHOF



Kundenbrief 33/25

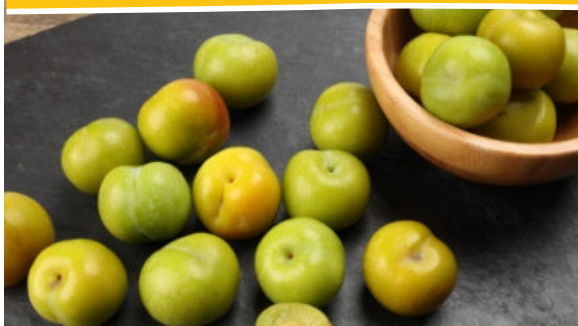
Was gibt's neues zum Entdecken?



Neben den **Busch-** gibt es jetzt auch frische, knackige **Stangen-**
bohnen vom Johannes Rutz.

Grüne Bohnen enthalten viele Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe und sollten deshalb häufig auf unseren Speiseplänen stehen. Man sagt ihnen außerdem eine cholesterin- und blutzuckersenkende Wirkung zu. Die grünen Stangen sind außerdem eine gute Eiweißquelle, nicht nur für Vegetarier.

Gelb - rund - süß - „königlich“



Reineclauden - Der Name geht auf die französische Königin Claudia (Reine Claude) zurück, die das süße Obst im 16. Jahrhundert aus Armenien an den französischen Hof einführen ließ.

Noch heute werden die Reineclauden vor allem in Frankreich angebaut und gelten bei uns als Rarität. Die kleinen kugelförmigen Edelpflaumen haben ein äußerst aromatisches und süßes Fruchtfleisch. Reineclauden schmecken am besten frisch oder in der Verarbeitung wie Pflaumen.

Gouda mal anders im Geschmack



Zitronig-frisch mit einer leichten Schärfe durch roten Pfeffer und Chili und mit einer asiatischen Note durch Ingwer und Kurkuma.

So schmeckt der **Gouda Ingwer-Limette** von Bastiaansen.



Der **Gouda „Gewürzgurke“** schmeckt sehr frisch und würzig, was von einer gelungenen Kombination aus Gewürzgurken, Dill, Paprika und Kurkuma rührt. Dieser Gouda lässt sich auch gut in jeder Saladmischung verwenden.

KÄSE und WEIN des Monats August

Jeder Käse jeweils in ca. 180g Stücke geschnitten

Allgäuer Emmentaler € 21,90/kg

Ein rindengereifter Hartkäse aus Rohmilch vom Rösslerhof, vollmundig und nusskernartig im Geschmack.

Jubiläumskäse Grüne 7 € 24,90/kg

Durch Zugabe 7 heimischer Kräuter/Pflanzen entsteht nach 6-wöchiger Reifung ein würzig-aromatischer Schnittkäse.

Heu Bergkäse € 21,90/kg

Ein kräftig aromatischer Bergkäse aus Tiroler Heu-Rohmilch mit essbarer Naturrinde.

Uriger Allgäuer € 25,90/kg

Ein würziger, rotgeschmierter Käse aus tagesfrischer Bio-Heumilch. Mit Schabziger Kleesaat affinert. Schnittkäse mit leicht nussiger Note.

Coburger Brietorte € 17,90/kg

Ein mild aromatischer Weichkäse. Seine Rinde mit weißem Edelschimmel ist essbar.

Von unserem Weinlieferanten empfohlen:

Dragora 0,75 l Flasche je € 4,99/Fl
wahlweise: tinto, blanco o. rosado
Trockene, süffige Weine aus Spanien.

Rezeptideen

Zutaten:

4 Kartoffeln, 4 Eier, 1/2 Salatgurke, 1 Bd Radieschen, 1/2 Bd Petersilie, 1/2 Bd Dill (oder getrockneten Dill), 1-2 Bd Frühlingszwiebeln, 3 EL Saurrahm, 500g Kefir, 1 EL Weissweinessig, Salz, Pfeffer, 1 TL Senf, 150g Walnüsse

Erfrischende Sommersuppe - vegetarische Okroschka Variation

erstellt von Stefan Dreer für die Amperhofküche

Zuerst die Kartoffeln mit Schale garen und ebenso die Eier hart kochen. Beides abkühlen lassen, schälen und in kleine Würfel schneiden.

Salatgurke und Radieschen fein raspeln. Frische Petersilie, Dill und Frühlingszwiebeln putzen und fein hacken. Alle Zutaten in einen Topf geben.

Kefir zusammen mit 0,5 Liter Wasser dazugeben, mit der sauren Sahne vermischen. Mit Essig, Salz & Pfeffer abschmecken und ca. 20 Minuten durchziehen lassen. Zum Schluss Walnüsse hacken und über die Okroschka streuen.

Info: Okroschka ist ein russisches Nationalgericht, diese kalte erfrischende Suppe wird im Sommer gegessen und ist ein perfekter Sattmacher und Durstlöcher.



Zutaten:

350g Bandnudeln, 200g Blauschimmelkäse, 1 Radicchio, 75g gehackte Walnüsse, 180ml Milch, 100ml Crème fraîche, Salz, Schwarzer Pfeffer, Thymian

Radicchio-Nudeln mit Käse-Walnuss-Sauce

Die Walnüsse in einer ungefetteten Pfanne rösten.

Den Radicchio waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Dann die Nudeln nach Packungsangabe al dente kochen.

Käse zerteilen und in der heißen Milch auflösen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Thymian zusammen mit der Crème fraîche zur Sauce geben.

Erst ganz zum Schluss die Radicchio-Streifen in die Sauce geben. (Achtung, sie sollten nicht zu lange in der heißen Sauce bleiben, da sie sehr an Farbe verlieren).

Nudeln auf großen Tellern anrichten und mit der Sauce übergießen. Als Abschluss die gehackten Walnusskerne darauf verteilen.



Zutaten:

Für die Füllung: 400g würzige Kräutermischung, 400g Mangold (alternativ Zucchini), 1 Bd Frühlingszwiebeln, 250g Lasagneblätter, 300g Passata (Konserve), 200g Tomaten
Für die Béchamelsauce: 70g Margarine, 2 EL Dinkelmehl, 250ml Gemüsebrühe, 600ml pflanzlicher Drink, 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer

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 kräftig mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss abschmecken. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Etwas Béchamelsauce in einer Auflaufform verteilen. Nun 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 nach dem Erhitzen in der Pfanne zu wässrig, lassen Sie sie kurz abtropfen, bevor Sie sie in die Auflaufform geben.

