

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
die ersten frischen Äpfel aus neuer Ernte sind
da: Der **Collina**, saftig mit feiner Säure, der
grün-rote, mittelfeste **Hana** und der bissfeste
Deljonka, ein saftiger, säurebetonter Tafelapfel.

AMPERHOF



Kundenbrief 33/26

NEUES auf der Frischeliste

Von der Gärtnerei Hecker

Fleischtomaten Mix

500g Schale

Obwohl Tomaten
aus 90% Wasser
bestehen, sind sie
auch reich an Vitamin C
und B sowie Kalium.



Schon mal gehört oder gesehen?

Saikó

Das ist eine asiatische Schlangengurke
mit langen, leicht bestachelten, gerippten,
nahezu samenlosen Früchten. Sie ist völlig bitterfrei,
mit feinem, süßlichem Geschmack und festem, knackigem Fruchtfleisch.
Beim Aufschneiden zeigen die Scheiben eine dekorative Sternform.
Also nicht nur lecker am Gaumen, sondern auch eine Freude fürs Auge ...



Von Alexander Fuchs

Mini Wassermelone

Der perfekte Durstlöscher
bei den sommerlichen
Temperaturen.



Butternut Kürbis

Der
beliebteste „Suppenkürbis“ mit
wenig Kernen. Der Butternut
muss nicht geschält werden.



Vom Biohof Laurer

Chili rot - Jalapeno ca. 50g

Capsaicin ist der Scharfmacher
in diesen „scharfen Früchtchen“.
Jalapenos gelten laut der Scoville-
Skala als mittelscharf.



Mirabellen ca. 500g vom Bodensee

Klein, rund,
gelb und
süß -
Mirabellen
werden auch oft
gelbe Pflaumen genannt.



Trauben Muskat ca. 350g aus Frankreich

Eine frühreife Traube mit einem fruchtigen
Muskataroma. Passt ausgezeichnet zu ei-
ner Käseplatte, ein paar Trauben geben
auch vielen Salaten eine fruchtige Note.



Reineclaude Doree ca. 300g aus Frankreich

Bei uns eher eine
Rarität. Reineclaude
überzeugen mit ihrem
äußerst aromatischen und
süßen Fruchtfleisch.

Käse und Wein des Monats August

Die Käse sind je in ca. 180g Stück geschnitten

Nufener Bergrahmkäse Schnittkäse 55% Fett i.T., KLab, thermisiert
Mild-würzig und berg-aromatisch durch einen Schuss Rahm in der Milch.

€ 26,90/kg

Bartholomäus Holunderkäse 50% Fett i.T., pasteurisiert, mLab
Halbfester Schnittkäse mit einer essbaren Hülle aus feinen Holunderblüten.

€ 24,90/kg

Erzherzog Johann Hartkäse 45% Fett i.T., pasteurisiert, mLab,
12 Monate gereifter Heumilchkäse, würzig im Geschmack.

€ 22,90/kg

Gouda Ingwer-Limette Schnittkäse 50% Fett i.T., mLab, pasteurisiert
Ingwer und Limette sorgen für eine überraschend exotische Frische.

€ 25,90/kg

Edler Weisser Rosé Weichkäse 50% Fett i.T., mLab, pasteurisiert
Feinschmecker-Käse für genussvolle Stunden dank weißem Edelschimmel.

€ 24,90/kg

Unser Weinhändler empfiehlt:

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

€ 5,89/Fl

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

€ 6,29/Fl

Zutaten:

300g Brokkoli, 100g Haferflocken, 1 Frühlingszwiebel, 1 Knoblauchzehe, 60g Gouda, 2 Eier, je 1 Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer

Brokkoli Nuggets

Knusprige, gesunde Nuggets aus Brokkoli, Haferflocken und Gouda. Würzig mit Frühlingszwiebeln und Knoblauch, außen knusprig, innen saftig. Perfekt als Snack oder Beilage!



Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Brokkoliröschen abtrennen, in das kochende Wasser geben und etwas salzen.

Den Brokkoli 2-3 Minuten kochen, danach aus dem Wasser nehmen und kurz abkühlen lassen.

Die Brokkoliröschen sehr fein hacken. Alternativ in einem Multizerkleinerer häckseln. Haferflocken in einen Multizerkleinerer geben und grob zerkleinern. Sie müssen nicht komplett fein gemahlen sein. Die Frühlingszwiebeln waschen und fein hacken. Knoblauch pressen. Den Käse gegebenenfalls fein reiben.

Alle Zutaten mit dem Ei in eine Schüssel geben und gut miteinander verkneten. Falls die Masse zu trocken geworden ist, ein weiteres Ei oder etwas Wasser dazugeben.

Alles gut mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. 10 Minuten ruhen lassen, damit die Haferflocken aufquellen können.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Aus dem Teig ca. 10 Brokkoli Nuggets formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen. Ca. 20-25 Minuten backen, bis sie anfangen knusprig zu werden, zwischendurch einmal wenden.

Zutaten:

Marinade: 20g Ingwer, 3 Knoblauchzehen, 2 rote Chilischoten, 125ml Agavendicksaft, 250ml Essig, Salz
Gemüse: je 1/2 rote u. gelbe Paprika, Gelbe Rübe, Fenchel, Gurke, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Pilze, ein paar Radieschen, Ruccola, Radicchio, Kräuter nach Geschmack

Bunter Salat für Singles (Gemüsesorten können nach Wunsch ausgetauscht werden)

Die Marinade kann auf Vorrat gemacht werden und hält im Kühlschrank ca. 3 Wochen.....

Ingwer in Scheiben, Knoblauch grob schneiden. Chilischoten längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Mit den restlichen Zutaten für die Marinade in ein Schraubglas geben, verschließen und gut durchschütteln.

Paprika, Fenchel und Radicchio in Streifen und die Gelbe Rübe in Stifte schneiden.

Tomaten halbieren, Frühlingszwiebeln in feine Ringe, Pilze in Scheiben schneiden.

Radieschen sechsteln und Kräuter fein hacken.

Paprika in etwas Marinade 10 Minuten ziehen lassen. Gemüse, Salate und Kräuter dazugeben. Nach Wunsch mit Öl und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Dazu passt ein frisches Baguette oder Gegrilltes.

aus S&K 6/2014

Zutaten:

1 Salatgurke, 1 Bd. Minze, 5 EL Kokosraspeln, 1 Zitrone, 50g Cashewkerne, 2 EL Kokosöl, 50g Lauchzwiebeln, schw. Pfeffer, Salz, Chili

Gurken-Minz-Pesto

Die Gurke schälen und würfeln. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Kokosraspeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.

Zitrone heiß waschen und 2 EL Saft auspressen. 1 TL Schale abreiben. Gurkenwürfel, Minzeblättchen, Kokosraspeln, Cashewkerne, Kokosöl mit Zitronenabrieb zusammenrühren und pürieren. Zitronensaft unterrühren und mit Salz, Pfeffer und nach Wunsch mit Chili abschmecken und die klein geschnittenen Lauchzwiebeln unterheben.

Ein herrlich erfrischendes Pesto zu allem Gegrillten.

Zutaten:

1 Salatgurke, 1 Bd Radieschen, 150g grüne Trauben, 3 EL Sojajoghurt, 1 EL Cashewmus, 1/2 Zitrone, 1 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, je 1 Prise Salz und Pfeffer als Topping:
2 EL Mandelblättchen, 1/2 EL Cashewmus

Gurken-Kaltschale

zubereitet von unserer Partnerin und Ernährungswissenschaftlerin Melina Will

Gurke, Radieschen und Trauben waschen. Einige fein geschnittene Gurken- und Radieschenscheiben sowie halbierte Trauben für das Topping beiseitelegen. Die Gurke grob würfeln und die Radieschen halbieren. Zusammen mit den Trauben, Sojajoghurt, Cashewmus, Zitronensaft, Olivenöl und nach Belieben der Knoblauchzehe in einen (Hochleistungs-)Mixer geben. Alles fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Kaltschale mindestens 30 Minuten kalt stellen.

Vor dem Servieren mit Gurkenscheiben, Radieschenscheiben, halbierten Trauben und gehobelten Mandeln sowie etwas Cashewmus garnieren.

