

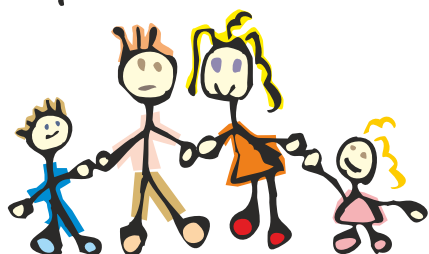
Die Vorbereitungen für's Hoffest laufen ...

AMPERHOF



Wochenblatt 34/2023

AMPERHOF HOFFEST



ein Fest für die ganze Familie ...

Bald ist es so weit:

Am **Samstag, 16. September 23** von **12 - 18 Uhr** findet unser diesjähriges Hoffest endlich wieder statt. Erleben Sie 100% Bio, ökologischen Landbau und unsere Erzeuger hautnah. Wir planen wieder eine Stroh-Hüpfburg und Kinderprogramm, Kräuter- und Hofführungen sowie einige Erzeuger, die sich vorstellen und für Speis sowie Trank sorgen. Z.B. Lillinghofer Säfte, Haderner Bräu, Müller Wein, Alexander & Eva Fuchs, Gärtnerei Obergrashof, Kartoffel Huber, Bio-Metzgerei Pichler, Bäcker Bömmel und noch einige mehr. Melina Will, die Rezepte für die Amperhofküche mit regionalen und saisonalen Zutaten kreiert, wird uns ebenfalls unterstützen.

Für die musikalische Unterhaltung sorgt die Band **Endless Unplugged And More**.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Verfügbarkeit von Taifun-Tofu



Sie vermissen Ihren Lieblings-Tofu von Taifun?

Einige Sorten konnten wir in den letzten Wochen nicht liefern und nehmen sie nun teilweise aus dem Sortiment. Sobald Ihr Lieblings-Tofu wieder verfügbar ist, wird er natürlich wieder im Shop bestellbar sein.

Wir danken für Ihr Verständnis!

Der Hersteller Taifun in Freiburg produziert fleißig weiter und hat folgende Information herausgegeben: „Nach dem Bezug einer neuen Produktionshalle stellen wir unseren Tofu in zwei Gebäuden her. Die Abläufe zwischen den Werken bereiten uns an verschiedenen Stellen noch Schwierigkeiten und hemmen unsere Leistung. Zusätzlich haben wir am Stammwerk bis Jahresende Bauarbeiten, die uns zusätzlich bremsen. Obwohl wir unsere Tofu-Spezialitäten rund um die Uhr produzieren, reicht das aktuell nicht, den Bedarf vollständig zu decken.

Wir arbeiten mit Hochdruck an der Anpassung und Optimierung unserer Prozesse. Wir werden diese Herausforderungen über die nächsten Monate Schritt für Schritt lösen.

Bis dahin wird es leider zu Einschränkungen im Sortiment und der Verfügbarkeit kommen.“

AMPERHOF ÖKOKISTE 100% BIO – FRISCH VOM FELD 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



Zutaten:

300g Tomaten, 2-3 Bananen
für das Dressing:
2 EL Zitronensaft, 2 EL Rapsöl
1 Prise Meersalz, Pfeffer
Rohrzucker, 1-2 EL Petersilie (gehackt)

Tomaten-Bananensalat

Für den Salat die Tomaten in Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Bananen schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Für das Dressing Zitronensaft mit 1 EL Wasser und dem Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Tomaten und Bananen in eine kleine Schüssel schichten. Jede Schicht mit Dressing begießen. Den Salat vor dem Servieren einmal vorsichtig vermengen. Mit Petersilie bestreuen.

aus „Lieblingsrezepte mit Tomaten“, Hölker Verlag

Zutaten:

100g Linsen, 1 Bundzwiebel,
80g Datteln, ca. 10 Cocktail-
tomaten, 1 rote Paprika, ¼
Fenchel, 80g Cashewnüsse,
1 Zitrone, ½ TL Kümmel, ½
TL Koriander, 10 EL Orangen-
saft, Salz, Pfeffer

Orientalischer Linsensalat mit Datteln

Zunächst die Linsen nach Anleitung kochen. In der Zwischenzeit das Gemüse nach Belieben fein schneiden. Die Datteln entkernen und fein würfeln, sowie die Cashewnüsse fein hacken. Jetzt ein Dressing aus einer gepressten Zitrone, Orangensaft, Salz, Pfeffer, Kümmel und Koriander herstellen. Die Linsen abkühlen lassen, in eine Schüssel geben und mit dem Gemüse vermengen. Das Dressing darüber geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Den Salat abschmecken, evtl. nachwürzen und anrichten. Dazu empfehlen wir geröstetes Brot.

Kochtipps & Tricks: Der Salat ist ein wahrer Fitmacher, er enthält essenzielle wichtige Vitamine- und Mineralstoffe. Durch die Datteln werden fast alle wichtigen Vitamine abgedeckt. Man sagt als Faustregel: 3 Datteln am Tag können die benötigten Mineralstoffe liefern. Das Zusammenspiel aus süß, fruchtig und salzig ist eine gute Kombination für einen Salat.

zubereitet von Stefan Dreer für die Amperhof Ökokiste

Zutaten:

1/2 Laib Brot, 2 EL Olivenöl,
1 Salatgurke, 2 Paprika,
evtl. bunt, 400g kleine To-
maten (evtl. Cherrytoma-
ten oder Datterino), 2
Zwiebeln (rot), schwarze
und grüne kernlose Oliven
(insgesamt eine kleine Tas-
se voll), 6 EL Olivenöl, 6 EL
Obstessig, 1 Pckg. Feta,
Salz, Pfeffer

Griechischer Brotsalat

Backofen auf 200° vorheizen. Das Brot in Scheiben und dann in 1/2cm große Würfel schneiden. Mit 2 EL Olivenöl mischen und im Backofen auf einem Blech rösten, bis sie sehr knusprig und gleichmäßig braun sind. Die Gurke waschen und klein würfeln. Paprika waschen, halbieren und Stielansatz herausbrechen. Paprika vierteln und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebeln schälen und in Ringe, Oliven in dünne Scheiben schneiden. Aus Olivenöl, Obstessig, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen. Gurke, Paprika, Tomaten, Oliven und Zwiebeln mischen, mit dem Dressing begießen und durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die gerösteten Brotwürfel untermischen. Den Feta zerkrümeln und über den Salat streuen.

Copyright Verband Ökokiste

Zutaten:

60g Bulgur, 1 kleine Zwiebel,
3-4 Tomaten, 1 Salatgurke,
1 Bd Radieschen, 50g schwar-
ze Oliven, 2 EL Olivenöl, 1 EL
Balsamicoessig, Pfeffer, Kräu-
tersalz, etwas Paprikapulver,
Basilikum

Bulgursalat mit Gurke, Tomate und Radieschen

Den Bulgur nach Packungsanweisung zubereiten. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten halbieren, den Stielansatz entfernen, dann die Tomaten in dünne Spalten schneiden. Gurke und Radieschen waschen und beides in dünne Scheibchen hobeln. Die Oliven halbieren und entsteinen. Aus Olivenöl, Balsamicoessig und den Gewürzen ein Dressing rühren, zusammen mit den Zwiebeln und Oliven unter den abgekühlten Bulgur rühren. Zum Schluss die Tomaten und Basilikum untermengen.