

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
sicher haben Sie schon gemerkt, dass jetzt alle
Kartoffelsorten aus der neuen Ernte sind.
Auch die aromatische rotschalige „Laura“ ist
frisch geerntet und ergänzt die Kartoffelvielfalt.



INFOS von der Frischeliste



vom Biohof Laurer
Snackpaprika
250g

Kleine Paprikas mit wenig Kernen, die etwas süßlicher
schmecken als normale Paprika.
Prima zur Brotzeit oder kurz gebraten als Vorspeise.

von Alexander Fuchs

Zuckerschoten

100g

Wegen ihres süßen Geschmacks
beliebt. Zuckerschoten sind (für Hülsenfrüchte)
leicht verdaulich und reich an pflanzlichem Eiweiß.



Gemüsezwiebeln

Große Zwiebeln, etwas mil-
der und süßer im Geschmack
als die anderen Speisezwiebeln.

NEUE ERNTE: Ein Kohlgemüse fürs ganze Jahr

Weißkraut



Blaukraut



Wird das Kraut als Rohkostsalat zubereitet, sollte man es nach dem
Hobeln salzen und kräftig durchkneten, bis Saft austritt. Den Saft ab-
gießen und das Kraut weiterverarbeiten.
Ganze Krautblätter können für gefüllte Krautwickel oder Krautroula-
den verwendet werden. Und mit gedünstetem Kraut lassen sich auch
asiatische (Frühlings-) Rollen wunderbar füllen.



Berchtesgadener Kühltasche

GRATIS-Mini-Kühltasche

Vorgepackt mit folgenden Produkten:

- 1 Cremiger Joghurt 3,5% 500g,
- 1 Flasche Kefir mild 400g, 1 Bayerischer Topfen/
Quark halbfett 250g, 1 Kräuterquark 200g, 1 Vanillejoghurt 150g,
- 1 Fruchtjoghurt Pfirsich-Mango 150g, 1 Fruchtjoghurt Erdbeere 150g,
- 1 Fruchtjoghurt Heidelbeere 150g.

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

Brottaufstriche 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

von Biometzgerei Pichler

Hackfleisch vom Rind **€ 13,20/kg**
320g, in Atmos-Schale statt € 13,90/kg

Salami natur
75g, geschnitten



€ 3,39 statt € 3,59

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

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriesstraße 9 | 85232 Bergkirchen
www.amperhof.de | Kundenbetreuung@amperhof.de | 08142 40879



Pinsa Romana mit Gorgonzola, Birnen, Walnüssen & Balsamico

Eine herrlich aromatische Kombination: knusprig-luftige Pinsa trifft auf würzigen Gorgonzola, fruchtige Birne, knackige Walnüsse und feinen Balsamico. Rezept von Guerzoni



Zutaten:
 500g Mehl, 3g Hefe,
 375ml Wasser, 10g Salz,
 10g Olivenöl, 100g Gorgonzolakäse, 1 Birne,
 2 EL Walnusskernhälften,
 2 EL Balsamico-Essig,
 2 EL Reismehl

Für den Teig Mehl, Hefe und 350ml Wasser in die Schüssel einer Küchenmaschine geben. Zunächst etwa 1 Minute auf niedriger Stufe vermengen, anschließend die Geschwindigkeit erhöhen und den Teig weitere 7-8 Minuten kneten. Salz, Olivenöl und die restlichen 25ml Wasser hinzufügen und nochmals 5-7 Minuten kneten. Der Teig bleibt durch den hohen Wasseranteil sehr weich und klebrig, das ist gewollt und sorgt später für die typisch luftige Konsistenz der Pinsa.

Den Teig in eine Schüssel geben und nach 30 Minuten einmal dehnen und falten. Nach weiteren 30 Minuten den Vorgang wiederholen. Anschließend die Schüssel abdecken und den Teig für mindestens 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Nach der Ruhezeit den Teig in vier gleich große Portionen teilen, vorsichtig zu Kugeln formen und jeweils in eine kleine, gut geölte Schüssel geben. Vor der weiteren Verarbeitung 3-4 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen. Den Backofen auf 250 °C vorheizen.

Die Arbeitsfläche mit Reismehl bestäuben und die Teiglinge vorsichtig mit den Händen in die typische länglich-ovale Form bringen. Dabei den Teig möglichst nicht zu stark zusammendrücken, damit die Luftblasen erhalten bleiben. Die Pinsas sollten etwa einen halben Zentimeter dick sein. Mit etwas Olivenöl beträufeln und auf der untersten Schiene des Backofens etwa 5 Minuten vorbacken.

Wer fertige Pinsa-Böden verwendet, kann ab hier in die Zubereitung einsteigen.

Den Gorgonzola in Scheiben oder Stücke schneiden und auf den vorgebackenen Pinsa-Böden verteilen. Anschließend auf der mittleren Schiene weitere 5-6 Minuten backen, bis der Käse schön geschmolzen und der Rand knusprig ist.

In der Zwischenzeit die Birne mit einem Gemüseschäler oder Hobel in hauchdünne Scheiben schneiden. Die fertig gebackene Pinsa mit den Birnenscheiben und Walnüssen belegen. Zum Abschluss mit Balsamico-Essig beträufeln und am besten direkt servieren.

Griechischer Bauernsalat

Ein Klassiker unter den Salaten, der sich für verschiedenste Anlässe eignet. Er ist schnell zubereitet, kalorienarm und schmeckt herrlich nach Urlaub!



Zutaten:
 180g Feta, 1 Schlangengurke, 2 Paprika (versch. Farben), 100g rote Zwiebel, 500g Tomaten, 100g entsteinte Oliven, 1 Bd glatte Petersilie, 2 EL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe, 5 EL Olivenöl, 2 TL Oregano, Salz, Pfeffer

Den Schafskäse mit 1 EL Olivenöl beträufeln, mit ½ TL Oregano bestreuen und in Würfel schneiden. Gurke der Länge nach vierteln und die Längsstücke quer in 1-2 cm breite Stücke schneiden. Paprika putzen und in Streifen schneiden, diese nochmal halbieren. Zwiebel in feine Ringe schneiden. Tomaten je nach Größe vierteln oder achteln. Oliven ggf. abtropfen lassen. Petersilie fein hacken. Alle Zutaten sehr vorsichtig in einer großen Schüssel mischen.

Für das Dressing das restliche Olivenöl, Zitronensaft, die feingehackte Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer gut verrühren und über den Salat gießen. Mit restlichem Oregano bestreuen.

Den Salat gleich in der Schüssel servieren oder auf Tellern bzw. in Salatschalen anrichten.

Zutaten:
 1 Rettich, Salz, 250g Tomaten, 3 hartgekochte Eier, 250g Sauerrahm, 2 EL feingeschnittene Kräuter (Schnittlauch, Basilikum, Oregano, Petersilie etc.)

Tomaten mit Rettich-Soße

Den Rettich waschen, ggf. schälen und raspeln, mit Salz bestreuen und gut durchziehen lassen. Die Tomaten waschen, abtrocknen, die Stielansätze herausschneiden. Die Eier schälen, Tomaten und Eier in Scheiben schneiden, auf einer Platte anrichten und mit Salz bestreuen. Den geraspelten Rettich mit dem Sauerrahm und den Kräutern vermengen, mit Salz abschmecken und über die Tomaten und Eierscheiben geben.