

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
 Melonen - ein idealer Durstlöcher 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 ...



WIEDER auf der Frischeliste

vom Biohof Laurer

Gelbe Spitzpaprika - kernarm und aufgrund der dünneren Schale und des milden Geschmacks besser verträglich als die üblichen Blockpaprika. Das reichlich vorhandene Vitamin C und die Carotinoide, die der Körper mit etwas Öl am besten aufnehmen kann, machen Paprika so wertvoll. Die gesunden Ballaststoffe sorgen für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel und eine lang anhaltende Sättigung. Für alle Paprika gilt: Bitte relativ schnell verbrauchen und bis dahin im Kühlschrank zwischenlagern.



Santana - der sogenannte "Allergikerapfel".

Süß-säuerlich, mild mit einem ausgewogenem Aroma. Apfelsorten, die einen hohen Polyphenolgehalt haben, sind meistens besser verträglich für Allergiker als solche mit einem niedrigen Polyphenolgehalt.

Falls etwas mehr Süße gewünscht ist, können Sie die Äpfel ein paar Tage bei Zimmertemperatur lagern, ansonsten halten sie sich im Gemüsefach des Kühlschranks länger.

Portobello ca. 300g

Der Portobello ist ein riesiger Champignon - er schmeckt viel kräftiger als der "kleine Champignon" und ist von fester Konsistenz. Der große Pilz läßt sich vielfältig verarbeiten: er eignet sich zum Grillen, Braten, Befüllen, Überbacken oder als Fleischersatz (z.B. in einem Burger). Er schmeckt aber auch ganz einfach mit Olivenöl und Salz und/oder ein paar Kräutern nach Geschmack.

Vor der Zubereitung den Stiel entfernen und dann den Pilz nur putzen.



Trauben - mit und ohne Kerne



Die süßen Beeren enthalten sehr viel wichtige Vitamine und Mineralstoffe sowie Spurenelemente, die das Immunsystem, das Herz und den Kreislauf stärken. Trauben senken das schädliche Cholesterin, entschlacken durch Bindung von Fett- und Giftstoffen und reinigen Nieren und Harnwege. Also ein Genuß in vielfacher Hinsicht! Weiß, blau, rot - mit und ohne Kerne - Sie haben jetzt die Qual der Wahl ...

Wissen Sie, dass Trauben im Kühlschrank gelagert werden können? Vor dem Verzehr 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie ihr volles Aroma entfalten können.

Trauben sind fast auf jeder Käseplatte zu finden, sie können aber mit noch so viel mehr guten Eigenschaften aufwarten ...

Trauben stärken die Nerven, vertreiben die Müdigkeit, steigern die Konzentration, sorgen für eine flotte Verdauung, wirken blutreinigend, straffen die Haut, kräftigen das Haar und und und ... Verantwortlich dafür sind unter anderem die Phenolverbindungen, die im Fruchtfleisch und in der Schale der Trauben verborgen sind.

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



Diese Woche in der Gemüsekiste eingeplant: **Kohlrabi**

Kohlrabi ist ein besonders zarter Vertreter der Kohlgewächse. Sein milder Geschmack und das zarte Fruchtfleisch machen ihn auch bei Kindern und Leuten, die Kohl sonst nicht schätzen, sehr beliebt. Eine halbe Knolle deckt bereits den Vitamin C-Tagesbedarf eines Erwachsenen und schützt so vor Erkältungen. Die enthaltenen B-Vitamine und Folsäure sind wichtig für gute Nerven und die Haut. Reichlich Magnesium stärkt die Muskeln und den Kreislauf und Kalzium sorgt für feste Knochen. Die enthaltenen Senföle unterstützen die Abwehrkräfte und wirken günstig auf Magen, Darm und den gesamten Körper. Die Blätter haben gegenüber der Knolle einen rund doppelt so hohen Gehalt an Vitamin C. Auch der Carotin-Anteil ist 100-mal so hoch. Verarbeitet werden können Kohlrabi-Blätter ähnlich wie Kräuter oder Spinat. Mit ihrem intensiven Aroma pepen sie jeden Mischsalat auf, verfeinern Suppen und Eintöpfe oder zaubern vitalstoffreiche Pesti.



Rezeptideen

Zutaten:

1 Packg. Gnocchi, 2 Kohlrabi, 2 Zucchini, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, Butter, 1 kl. Glas Weißwein (wahlw. weißer Traubensaft), etw. Speisestärke, 200ml Brühe, 200ml Sahne, 1 Prise Zucker, Zitronensaft, Zitronenabrieb, 1 EL Senf, Pfeffer, Kohlrabigrün

Gnocchi mit Kohlrabi-Zucchini-Gemüse

Gnocchi nach Packungsanweisung kochen. Währenddessen für das Gemüse die Kohlrabi vom Grün befreien (beiseite legen), schälen und wie die geputzten Zucchini in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln ebenfalls schälen und kleinhacken.

Etwas Butter in einem Topf zerlassen, die Zwiebeln darin anschwitzen und das Gemüse mit den gepressten Knoblauchzehen dazugeben. Kräftig anbraten, mit etwas Stärkemehl bestäuben und dann mit Brühe und Wein aufgießen. Das ganze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Zucker, Zitronensaft und etwas Zitronenabrieb, Senf und Pfeffer unterrühren und mit Sahne abrunden.

Die Gnocchi mit dem Gemüse servieren und mit gehacktem Kohlrabigrün bestreuen.

Zutaten:

500g Trauben, 750ml Mandel- oder Haferdrink, Abrieb einer Zitrone, Prise Salz, 2-3 EL Zucker (wahlweise Ahornsirup), 250g Milchreis

Reisaufguss mit Weintrauben

Backofen auf 200°C vorheizen. Mandeldrink mit Zucker, Zitronenabrieb und Salz zum Kochen bringen, den Reis dazugeben und unter Rühren nochmal aufkochen.

Eine Auflaufform einfetten und die Reismasse hineingießen. Die Trauben heiß abwaschen und ebenfalls in die Auflaufform geben.

Alles ungefähr eine halbe Stunde backen, bis der Reis gar ist.

Zutaten:

1 Landgurke, 2 Paprikaschoten, 70g Zwiebeln, 1 EL Butter, Salz, schwarzer Pfeffer, 1 TL Paprikapulver edelsüß, 40ml Gemüsebrühe, 1 EL Weißweinessig, für den Dip: 200g Sauerrahm, 2 TL mittelscharfer Senf, einige Stiele Dill

Serbisches Paprika-Gurken-Gemüse für 2 Personen

Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in 1-2 cm dicke Stücke schneiden.

Paprika halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls in 1-2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen hobeln.

Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebeln darin anschwitzen und Gurke und Paprika 1 Minute mitbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Brühe und Essig dazu gießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten garen.

Für den Dip Sauerrahm mit Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse mit Dip und Dill garniert servieren.

aus köstlich vegetarisch 2/2012

Zutaten:

4 kleine Zucchini, 10g Pinienkerne, 1 Pak Choi, 1 Knoblauchzehe, 300ml kalte Gemüsebrühe, 150g Naturjoghurt, 1 TL Mehl, Salz, Pfeffer, 1 TL fein abgeriebene Zitronenschale, 150g breite Bandnudeln

Zucchini-Nudeln an Pak Choi Sauce für 2 Personen

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. 4 kleine Zucchini putzen und mit Hilfe eines Sparschälers rund um die Kerne in Streifen schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, aus der Pfanne nehmen und grob hacken. Pak Choi vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl andünsten, danach mit Knoblauchzehe, kalter Gemüsebrühe, Joghurt und Mehl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Sauce in der Pfanne erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Inzwischen das kochende Wasser salzen und Nudeln darin nach Packungsanweisung garen. 1 Minute vor Ende der Garzeit die Zucchini-Streifen zugeben. Alles abgießen und tropfnass unter die Pak Choi Sauce mischen.

Mit den Pinienkernen bestreut servieren.