

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
auch unsere Lieferanten machen Urlaub:
Die frischen Aufstriche und Oliven von Lena's Feinkost
können Sie für den 16.9.26 wieder bestellen.
Die Geflügelprodukte von Wallners Geflügelhof sind
ab dem 15.9.26 wieder lieferbar.

AMPERHOF



Kundenbrief 36/26

Käse des Monats September

Marcese ca. 180g Stück

Hartkäse 50% Fett i.T., thermisiert, KLab
Sein Name deutet darauf hin: Er ist
etwas besseres - der Marcese.

Ein fein-fruchtiger Bergkäse mit leicht
nussigem Geschmack, hergestellt nach bester Schweizer Käse-
tradition, bei dem man die natürliche Note der Milch und die
vielschichtige Würze noch schmeckt. Mindestens 6 Monate
gereift. Seine Rinde ist essbar.



Bündner Bergkäse ca. 180g Stück

Hartkäse 48% Fett i.T., thermisiert, KLab
Aus der Sennerei Nufenen, hoch oben
im Bündner Bergland, wo auf 2300m
ein außerordentlich schmack- und nahr-
haftes Bergwiesenfutter mit seltenen Berg-
kräutern für die Kühe wächst. Der mindestens 6 Monate ge-
reifte Bergkäse hat feine Noten von Nüssen und eine dezente
Würze mit blumigem Aroma. Seine Rinde ist essbar.



Alpsteiner ca. 180g Stück

Hartkäse 48% Fett i.T., thermisiert, KLab
Mindestens 4 Monate gereift, besticht
der Alpsteiner durch sein ausgewoge-
nes fein-würziges, vollmundiges Aroma.
Seine natürliche Rotschmierrinde ist essbar.



Grottino Appenzell ca. 180g Stück

Schnittkäse 48% Fett i.T., thermisiert, KLab
Der mindestens 3 Monate natur-
gereifte Schnittkäse mit dem
grau-weißen Schimmelkleid, wird
im Gegensatz zu den herkömmlichen Bergkäsen nicht
mit einer Rotkultur gepflegt, sondern dem Teig wird bei
der Herstellung eine Weißschimmelkultur beigegeben.
Daher entwickelt sich der Käse nicht so kräftig wie seine
rotgeschmierten Brüder und erhält einen fein-würzigen,
leicht mürben und angenehm mild-säuerlichen, erdigen
Geschmack. Es wird empfohlen, die Rinde nicht zu ver-
zehren.



Via Allegra ca. 180g Stück

Hartkäse 45% Fett i.T., thermisiert, KLab,
Der herzhafte ausgereifte Via Allegra stammt aus dem Oberengadin. Während seiner mindestens
14-monatigen Reifung entwickelt der Käse einen festen, aromatischen Teig. Seine Rinde ist essbar.



Angebote im September

Aus unserem Standardsortiment bieten wir Ihnen einige Produkte zum **ANGEBOTS-PREIS** an:

von CHIRON

Hanfaufstrich je 135g Glas

Würzige Hanfaufstriche in verschiedenen Geschmacksricht-
ungen. Hergestellt aus frischem Gemüse und Kräutern mit
einem Hanfanteil von 30 % geschälten Hanfsamen.

Geschmacksvarianten

pikant, indisch, mediterran je € 4,89 statt € 5,59

Geschmacksvariante **orientalisch** € 4,99 statt € 5,79

von Ölkännchen

Olivenöl Kontogiannis 0,5l

Nativ extra - mild- bis mittelfruchtig € 13,99 statt € 15,39
aus Manaki und Koroneiki Oliven

von Natumi

Haferdrink natur 1 Liter € 2,29 statt € 2,59

Die Fermentation des Hafers wird genutzt um diesen
unvergleichlichen Geschmack zu erlangen.

Sojadrink natural 1 Liter € 1,89 statt € 2,29
Ausgewogener Geschmack, ungesüßt.

von der Bäckerei Schubert

Pain Artisan 600g € 5,59 statt € 5,99
Dinkelmischbrot aus Natursauerteig

von der Mühlenbäckerei Fritz

Wunderbrot 350g € 5,49 statt € 5,99
Ein saftiges, körniges Vollkornbrot

Diese Woche in der Gemüsebox eingeplant: **Spitzkraut, -kohl**

Spitzkraut ist dem Weißkraut ähnlich, es ist das „feinere“ Kraut. Sein Geschmack ist dezenter und feiner und wegen der feineren Blattstruktur braucht das Spitzkraut auch nur eine kurze Garzeit. Für eine ganz schnelle Spitzkohlpfanne einfach das geputzte Kraut in dünne Streifen hobeln, Gelbe Rüben raspeln und beides mit etwas Olivenöl und Kümmel in der Pfanne anschwitzen. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und z.B. mit kross angebratenem Tofu genießen.



Rezeptideen

Zutaten:

500g Spitzkohl, 1 Honigmelone, 2 EL Apfelbalsamico, 2 EL Olivenöl, je 1 Prise Salz und Pfeffer, 1 TL Süßungsmittel wie Apfeldicksaft, Honig oder Agavendicksaft

Melone auf Spitzkohlsalat

Knackiger Kohl trifft auf süße Melone, ein sommerlich leichter Salat mit fruchtiger Note

Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen und das Gemüse dann von der Spitze an fein hobeln oder den gesamten Kohl vierteln und den Strunk herausschneiden. Dann die Blätter in sehr feine Streifen schneiden. Die Melone halbieren, die Kerne entfernen.

Das Fruchtfleisch von der Schale ablösen und fein würfeln.

Für das Dressing Öl, Apfelbalsamico, Salz und Pfeffer mischen. Für die besondere Süße kann das Dressing mit Apfelsüße, Honig oder Agavendicksaft verfeinert werden.

Die Zutaten in einer Schüssel mit dem Dressing mischen und etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

Tipp: Sie können den Salat auch mit Wassermelone zubereiten. Die Honigmelone ergänzt sich aber besser mit dem feinen Spitzkohlgeschmack.

Zutaten:

250g Mehl, 1/2 TL Salz, 120g vegane, kalte Butter, 250g Lauch, 500g Champignons, 3 Knoblauchzehen, 75g vegane Butter, 400g Seidentofu, abgetropft, 2 EL Stärke, 2 EL Gemüsebrühe, 1 TL Thymian, 1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer

Vegane Champignon-Lauch-Quiche *schmeckt warm oder kalt*

Für den Mürbeteig Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Die kalte vegane Butter in Stücke schneiden und mit 5 EL kaltem Wasser hinzugeben. Alles mit den Händen zu einem Teig kneten. Zu einer flachen Kugel formen und zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Für die Füllung den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Etwas von dem grünen Teil des Lauchs für das Topping zur Seite legen. Die Champignons in Scheiben schneiden, 100g für das Topping zur Seite legen. 3 Knoblauchzehen fein hacken, ein Drittel davon ebenfalls zur Seite legen. Den Ofen auf 200°C vorheizen.

50g vegane Butter in einer Pfanne erhitzen. Lauch und Champignons hinzugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Knoblauch und Thymian hinzugeben und ca. 2-3 Minuten weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühpulver würzen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen. In eine leicht gefettete Quiche-Form legen, Ränder hochziehen und gut festdrücken. Den Boden einige Male mit einer Gabel einstechen.

Den Seidentofu mit der Maisstärke cremig mixen. Unter die Champignon-Lauch-Mischung rühren. Bei Bedarf nochmal abschmecken. Die Füllung auf den vorgebackenen Mürbeteig geben und glatt streichen. In einer Pfanne die restliche vegane Butter erhitzen, die zurückgelegten Champignonscheiben, übrigen Knoblauch anbräunen und auf der Quiche verteilen.

Die Quiche ca. 30 Minuten bei 200°C backen, anschließend ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Mit den zurückgelegten Lauch-Ringen bestreuen und warm oder kalt servieren.

Zutaten:

2 Kohlrabi, 1 EL Bratöl, 2 EL Vollkornmehl, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Currypulver, 1 TL Rosmarin, Salz, Pfeffer

Kohlrabi-Pommes *perfekt zum Mitnehmen, schmecken warm und kalt*

Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kohlrabi schälen und in Streifen (wie Pommes) schneiden. Anschließend trockentupfen. Alle anderen Zutaten in einer großen Schüssel vermengen. Kohlrabistreifen in die Schüssel geben und alles miteinander vermengen, so dass die Streifen von allen Seiten leicht mit der Öl-Gewürzmischung benetzt sind. Die Pommes auf einem Backblech verteilen, (nicht übereinander) und auf mittlerer Schiene für ca. 20 Minuten (je nach Größe der Streifen) knusprig backen.