

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
auf den Amperhof-Feldern wachsen weiterhin
farbenfrohe Sommerblumen, die unsere Conny
gerne für Sie zu einem Strauß schneidet. Holen Sie
sich noch einen letzten Sommergruß nach Hause!



Wir sind ein Ausbildungsbetrieb



Wir freuen uns sehr, dass Davide nach 3 Jahren Ökoki-
sten packen, etwas Neues beginnen möchte. Der ange-
hende Kaufmann für E-Commerce teilt aktuell das Büro
mit der Kundenbetreuung und lernt nun Aufträge ein-
zugeben, die er zuvor gepackt hat. Außerdem wird er
Ihre Daten anlegen bzw. pflegen, bevor er viele weitere
Stationen in unserem kleinen Betrieb kennenlernt. Viel-
leicht hören Sie bald seine Stimme am Kundentelefon
oder lesen eine E-Mail von ihm.

Ein Dankeschön sprechen wir auch gleich an Sie da
draußen aus, denn dank Ihrer Treue können wir
überhaupt einen Ausbildungsplatz anbieten!

Wein des Monats September

Unser regionaler Weinlieferant empfiehlt:

Primitivo Costa al Sole 0,75l Flasche
Rotwein, vollmundig, harmonisch, trocken
*Im Duft fruchtig, nach Pflaumen, Kirschen und Kräutern.
Der Geschmack, unkompliziert, vollmundig und frisch.
Passt zu würziger Pasta, gebratenem und geschmortem
Fleisch so wie reifem Käse.*

Lobetia Rosado VdT 0,75l Flasche
Roséwein, frisch, leicht, süffig
*Dieser Rosado ist ein hervorragender Sommerwein -
vollmundig und frisch im Geschmack, leicht und süffig!
Passt gut zu Nudelgerichten, Fisch und buntem Salat.
Aber auch zu Frischkäse oder jungen Käsesorten.*



Schafskäse aus Perlesham

Feta aus regionaler Herstellung? Der Salzlakenkäse vom
Milchschaafhof Perlesham besteht zu 100% aus Roh-
milch von ostfriesischen Schafen, die in der Nähe von
Mühdorf liebevoll nach Demeter-Richtlinien aufwach-
sen dürfen. Schafmilch gilt als sehr gesund und unpro-
blematisch für Kuhmilchallergiker. Genießen Sie dazu



griechische Kalama-
ta-Oliven von Lenas
Feinkost-Manufak-
tur. Sie ist zurück aus
dem Urlaub und
beliefert uns wieder.

Wichtig! Wichtig! Wichtig!

Wir möchten weniger Papier in Umlauf bringen. Daher stellen wir im Laufe des Oktobers unseren **Kundenbrief in Papierform**, welcher Ihrer Kiste regelmäßig beiliegt, ein. Einen **digitalen Kundenbrief** finden Sie bereits seit einiger Zeit auf unserer **Website** unter der Rubrik: **Entdecken - Kundenbrief**. Möchten Sie nach wie vor einen auf Papier ausgedruckten Kundenbrief in Ihrer Kiste haben, dann wenden Sie sich an unsere Kundenbetreuung, die dazu einen Vermerk in Ihrem Kundenkonto einträgt. Sie können auch selbst einen Abo-Artikel im Shop anlegen und Ihrer Kiste beifügen - mit dem Artikel: „Kundenbrief beilegen“.

Rezeptideen

Zutaten für den Teig:

250g Dinkelmehl, 1 TL Salz, 2-3 Prisen gemahlener Pfeffer, 120g Butter, 1 Ei, 3 EL kaltes Wasser, etwas Butter für die Form

Für die Füllung: 500g Grünkohl, 300g Tomaten, 2 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 5 Eier, 200ml Milch, 200g Schmand, Muskatnuss, 200g Feta-Käse

Zutaten:

100g Grünkohl, 200g Karotten, 10g Nüsse, 1 Avocado, 3 EL Olivenöl, 4 EL Limettensaft, 2 EL Senf, 1 EL Tamari Sojasauce, 1 EL Hefeflocken, Salz, Pfeffer

Zutaten:

300ml Wasser, ein paar Blätter Grünkohl, 1 Karotte, 1-2 Äpfel, 2 Hand voll Weintrauben, 2 Spritzer Zitronensaft, etwas Leinöl oder Mandelmus

Zutaten:

4 Scheiben Frützbrot oder Vollkornbrot, 1 Avocado, 100g gekochte Kichererbsen, 1 Tomate, 150g Grünkohlblätter, 1 Zwiebel, 2 EL Sesamöl, 1 EL geriebener Ingwer, 1 EL Tomatenmark, 100ml Orangensaft, 2 EL Sojasoße, 1 TL Ahornsirup, Salz, Pfeffer

Grünkohl-Quiche mit Tomaten und Schafskäse

eignet sich auch für Mangold

Für den Mürbeteig Mehl, Butter, Ei und Salz verkneten. Evtl. etwas Wasser hinzufügen. Den Teig zu einer Kugel formen und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Für die Füllung den Strunk des Grünkohls entfernen, die Blätter von den Blattrippen ziehen und waschen. Die Blätter hacken. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Zwiebeln, den Kohl und den Knoblauch dünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Guss die Eier mit der Milch und dem Schmand verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Den Feta kleinschneiden und unter die Eimasse mischen.

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine runde Form einfetten oder Backpapier benutzen. Den Teig ausrollen und die Form mit dem Teig auskleiden. Entweder den Grünkohl in die Form geben und die Ei-Milch-Käse-Masse darüber geben oder die Masse mit dem Grünkohl vermischen und dann in die Form geben. Die Tomaten in Würfel schneiden und auf die Masse setzen.

Die Quiche in den heißen Ofen schieben und ca. 45 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Grünkohl-Salat mit Karotten und Avocado

Der Grünkohl vom Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Karotten unter Wasser bürsten und grob reiben. Beides in eine Schüssel geben. Dann die Nüsse grob hacken und kurz fettfrei anrösten.

Für das Dressing das Fruchtfleisch der Avocado mit den restlichen Zutaten in eine hohe Schüssel geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über das Gemüse geben, gut vermengen und nochmals abschmecken. Den Grünkohl-Salat ca. 15 Minuten ziehen lassen, dann auf 2 Tellern anrichten und mit den Nüssen bestreut servieren.

Guten-Morgen-Smoothie

Das Wasser in den Mixer geben, dann Grünkohl sowie zwei Spritzer Zitronensaft hinzufügen. Kräftig durchmischen, bis eine schöne grüne Flüssigkeit entsteht. Die Karotte und Äpfel waschen und in mixergerechte Stücke schneiden, die gewaschenen Trauben ggf. halbieren. Dann alles in den Mixer geben und so lange mixen, bis keine Stückchen mehr vorhanden sind und der Smoothie eine sämige Konsistenz erreicht hat. Zum Schluss den Smoothie in Gläser füllen und genießen oder für den nächsten Morgen im Kühlschrank kalt stellen.

Sandwich mit Grünkohl

Die Zwiebeln in Ringe schneiden und in einer heißen Pfanne, mit Sesamöl anbraten. Nun den Kohl, Ingwer, Tomatenmark mit in die Pfanne geben, kurz mitrösten und dann mit Orangensaft, Sojasoße und Ahornsirup ablöschen. Die Flüssigkeit verkochen lassen.

In einer Schüssel die zerdrückten Kichererbsen, mit der Avocado und kleingeschnittene Tomate vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine zweite Pfanne erhitzen und die Brotscheiben mit oder ohne Öl darin anrösten. Die Scheiben mit der Creme bestreichen, dann den Kohl dazwischen geben, und alles zu einem Sandwich zusammenklappen.