

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
haben Sie in der Rubrik „NEU im ANGEBOT“  
schon den Spitzpaprika-Mix von Johannes Rutz  
entdeckt? Die bunten, knackigen Schoten eignen  
sich hervorragend als Snack zwischendurch.

AMPERHOF



Kundenbrief 37/25



Diese Woche haben wir Ihren Kisten ein kleines Kärtchen beigelegt, auf dem Sie einen Rezeptvorschlag aus unserer Rezeptesammlung finden, die Sie mit dem QR-Code aufrufen können. Auf der Rückseite finden Sie eine Beschreibung zu unserer Rezeptesammlung, die Ihnen das Stöbern darin etwas einfacher machen soll...

Wir wissen, dass sich unter Ihnen, unseren Ökokistenkunden sehr gute Köche befinden - das möchten wir gerne auch den Hobbyköchen zugute kommen lassen.

Deshalb bitten wir Sie, uns Ihr ganz persönlich kreiertes Lieblingsrezept zu verraten, sehr gerne auch mit Foto. Das Rezept veröffentlichen wir dann in unserer Rezeptesammlung. Mit etwas Glück winken die Zutaten dieses Lieblingsrezepts in Ihrer nächsten Bestellung als Gratis-Zugabe.

## Neu - wieder da in unserem Sortiment



€ 3,99

### Frühtracht-/Sommertrachtthong

je 250g Glas

Die Bienen sammeln Nektar aus verschiedenen regionalen Trachten, der in den Bienenstöcken zu köstlichen, natürlichen Honigsorten reift.

Die Kürbisvielfalt von Alexander Fuchs hat sich erweitert:

**Sweet Dumpling** - eine gute Alternative zum Hokkaidokürbis. Er muss auch nicht geschält werden, schmeckt nussig, fruchtig und zart cremig

**Delicata** - der Name ist Programm. Der Kürbis hat ein sehr zartes, feines Fruchtfleisch und kann gekocht, geraspelt oder im Ofen überbacken werden, wie alle anderen Kürbissorten auch.



Wieder da - der paradiesische **Granatapfel!**

Nicht wegzudenken aus der gesunden, exotischen Küche. Vorsicht beim Auskratzen der Kerne:

Mit etwas zu viel Schwung ist die Küche rot gesprenkelt mit dem färbenden Saft!

## Käse und Wein des Monats September

### Oktoberfestkäse

Dieser saisonale Käse mit Rotkultur schmeckt mild bis würzig und hat eine feine, nussige Note. Seine Naturrinde ist essbar.

€ 27,90/kg

### Rosenkavalier

Betörend - verführerisch. Ein Mantel aus fein duftenden Rosenblüten umhüllt den würzig-aromatischen Käse.

€ 24,90/kg

### Gewürzblüte

Der Bartholomäus Gewürzblüte aus dem Allgäu hat eine dezente Würze und die kräuterbunte Hülle sorgt für ein feines Kräuteraroma.

€ 25,90/kg

### Herbstbrie

Der Edle Weiße mit dem rahmigen Schmelz und mit Kürbiskernen im Teig schmeckt angenehm nussig.

€ 24,90/kg

### Zillertaler Alpenstürmer

Der Heumilchkäse aus dem Zillertal ist mindestens 5 Monate gereift, schmeckt leicht pikant und hat eine rotgeschmierte, essbare Naturrinde.

€ 21,90/kg

Von unserem Weinlieferanten empfohlen:

**Primitivo rosato** 0,75l Flasche  
Vollmundig und fruchtbetont mit Aromen von reifen Beerenfrüchten. Ausgewogen, süffig und frisch.

**Nero di Troja** 0,75l Flasche  
Intensiv und würzig im Geschmack mit lang anhaltenden Tanninen.



je € 8,19/Fl

Schon entdeckt in unserer Rezeptdatenbank?

## Vegane Zucchini-Tomaten-Quiche mit Griechischer Käse-Alternative

zubereitet von unserer Partnerin und Ernährungswissenschaftlerin Melina Will



### Zutaten:

#### Für den Mürbeteig:

330g Dinkelvollkornmehl,  
70g Buchweizenmehl,  
120g vegane Butter, 5 EL  
Rapsöl, 5 EL Wasser, Salz,  
Für die Füllung:

400g Zucchini, 1 Romatoma-  
te, 100g Cocktailltomaten,  
400g Seidentofu,  
200ml Mandelcuisine,  
150g Griechische Käse-Alternative,  
100g Räuchertofu, 1 Zwiebel,  
1 EL Speisestärke, 1 Handvoll Rucola,  
Salz, Pfeffer, 1 EL Olivenöl

Für den Teig alle Zutaten mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Die Quicheform leicht einfetten und mit dem Teig auskleiden. Anschließend einige Male mit einer Gabel einstechen. Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel schälen, kleinschneiden und in einer mit Öl benetzten Pfanne andünsten. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und ebenso in die Pfanne geben. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in grobe Stücke schneiden. Seidentofu, Mandelcuisine, Speisestärke sowie Zucchini zu einer cremigen Masse mixen (oder pürieren). Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die cremige Zucchini-Masse auf den Boden der Quiche geben. Gebratenen Räuchertofu mit Zwiebeln darüber verteilen. Cocktailltomaten waschen und halbieren, die große Tomate in feine Scheiben schneiden und beides auf der Quiche verteilen. Leicht eindrücken. Die Griechische Käse-Alternative in kleine Würfel schneiden und über die Quiche geben. Auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten goldbraun backen. Leicht auskühlen lassen, sodass die Quiche schnittfest wird. Mit frischem, gewaschenem Rucola toppen und genießen. Guten Appetit!

### Tipp:

Die Konsistenz des Bodens für die Quiche sollte der eines Plätzchenteiges ähneln. Falls der Teig noch zu bröselig ist, einfach etwas (in kleinen Mengen!) kaltes Wasser hinzugeben und erneut gut verkneten.

## Wirsing-Lasagne

- eine köstliche Variante der klassischen Lasagne, die definitiv einen Versuch wert ist.



### Zutaten:

700g Wirsing, Salz, Pfeffer,  
2 EL Butter, 300g Zwiebeln,  
2 Knoblauchzehen,  
1 Prise Muskatnuss,  
250ml Schlagsahne,  
8 Platten Lasagneblätter,  
1 TL Olivenöl, 250g geriebener Bergkäse, 80g roher Schinken

8 große äußere Wirsingblätter ablösen, abspülen und beiseite legen. Übrigen Wirsing vierteln, Strunk herauschneiden, Blätter grob klein schneiden. Wasser in einem Topf aufkochen und leicht salzen.

Eine große Schüssel mit Eiswasser bereitstellen. Den geschnittenen Wirsing im kochenden Salzwasser 1 Minute blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, im Eiswasser abschrecken, im Sieb abtropfen lassen, gut ausdrücken und in eine Schale geben. Wasser erneut aufkochen und die Wirsingblätter 4 - 5 Minuten garen. Aus dem Wasser nehmen, im Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen und leicht ausdrücken. Blätter nebeneinander zwischen zwei Küchentüchern mit einem Nudelholz flach rollen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). 1 1/2 EL Butter in einem großen Topf erhitzen. Fein gewürfelte Zwiebeln und feingeschnittene Knoblauchscheiben 2 Minuten glasig dünsten. Den geschnittenen Wirsing zugeben und 2 Minuten mit dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Sahne zugeben und einmal aufkochen. Die Hitze reduzieren und den Wirsing weitere 2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen. Eine ofenfeste Auflaufform (ca. 26 x 18 x 7 cm) mit Butter fetten. 2 Lasagne-Blätter (nicht vorgegart) nebeneinander in die Form legen, mit etwas Olivenöl beträufeln. 2 Wirsingblätter nebeneinander darauf legen, etwas geriebenen Bergkäse, gezupfte Schinkenscheiben und Rahmwirsing auf den Wirsingblättern verteilen und erneut etwas Käse darüber streuen. Insgesamt 4 Lagen in dieser Reihenfolge einschichten, die Lasagne etwas andrücken und mit übrigem Käse großzügig bestreuen. Im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad 55 Minuten backen. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.