

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
die Zeit der Apfelernte ist gekommen und so
sind der süßsauerliche Elstar, der feine süß-
fruchtige Gala, der bissfeste, saftige und säu-
rebetonte Deljonca sowie der allergikerfreund-
liche Santana aus der neuen Ernte.

AMPERHOF



NEU oder wieder da ...

Landkrone Margarine 500g
Die ideale Margarine im Familien-
becher auf Brot, zum Backen, Kochen
und Dünsten.



**Weißenhorn
Frischcreme Capri** 125g
mit Tomate, Mozzarella, Basilikum

**Weißenhorn
Frischcreme Brotzeit** 150g
g'scheid deftig, mit Paprika, Früh-
lingszwiebeln und Gewürzen



Flachnektarinen aus Spanien
Sehr angenehm aromatisch und saftig.
Durch den geringen Säuregehalt können
sie auch Pfirsich- und Nektarinen-Skeptiker
überzeugen.

Endivie vom Obergrashof

Ein Salatgemüse - kann auch gekocht
oder gedünstet werden. Mögen Sie

den Salat nicht so
bitter, pepen
Sie ihn mit
Banane oder
Weintrau-
ben auf.



Basilikum
Mix Bund
von den
Amperhoffeldern.

Angebote im September

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

von *Bergerie*

Skyr natur 250g Becher **€ 2,59** statt € 2,79
Aus 100% Schafmilch, proteinreich

von *Söbbeke*

Lassi Zitrone 250g Becher **€ 1,69** statt € 1,99
Trinkjoghurt mild, echte Frucht, 3,5% F.

von *bio-verde*

Algensalat 100g mit Sesam und Ingwer **€ 3,49** statt € 3,69

Couscous Salat 125g mit Linsen und Lauch **€ 3,19** statt € 3,39

Griechischer Schaffeta 180g **€ 4,70** statt € 5,09

von *SOTO*

Gemüsefrikadellen 3x100g **€ 3,90** statt € 4,29
mit frischen Weißkohl, roter Paprika, Karotten
und nussigen Haferflocken

Samosas mit Gemüse 4 Stück 250g **€ 4,09** statt € 4,39

von *Barnhouse*

Krunchy Salted Caramel Chunks 500g **€ 5,89** statt € 6,39
Auf Haferbasis - mit Cornflakes, gesalzenen
Karamell-Stückchen und fluffigem Popcorn

von der *Biometzgerei Pichler*

Rindergulasch 300g je kg **€ 48,90** statt € 50,90

Hinterschinken 75g **€ 4,09** statt € 4,29
gekocht, geschnitten

Käse des Monats September

Die Käse sind je in ca. 180g Stücke geschnitten

Marcese Hartkäse 50% Fett i.T., thermisiert, KLab **€ 29,90/kg**

Ein fein-fruchtiger Schweizer Bergkäse mit leicht nussigem Geschmack, mindestens 6 Monate gereift. Seine Rinde ist essbar.

Bündner Bergkäse Hartkäse 48% Fett i.T., thermisiert, KLab **€ 27,90/kg**

6 Monate gereift, mit feinen Noten von Nüssen und einer dezenten Würze mit blumigem Aroma. Die Rinde ist essbar.

Via Allegra Hartkäse 45% Fett i.T., thermisiert, KLab **€ 26,90/kg**

Aus dem Oberengadin. 14 Monate gereift, entwickelt der Käse einen festen, aromatischen Teig. Seine Rinde ist essbar.

Alpsteiner Hartkäse 48% Fett i.T., thermisiert, KLab **€ 26,90/kg**

4 Monate gereift, besticht durch sein ausgewogenes fein-würziges, vollmundiges Aroma. Die Rotschmierrinde ist essbar.

Grottino Appenzel Schnittkäse 48% Fett i.T., thermisiert, KLab **€ 29,90/kg**

Der mindestens 3 Monate naturgereifte Käse mit dem grau-weißen Schimmelkleid, hat einen fein-würzigen, leicht mürben
und angenehm mild-säuerlichen, erdigen Geschmack. Es wird empfohlen, die Rinde nicht zu verzehren.

Zutaten:

500g Püree aus Hokkaidokürbis, 300g Naturjoghurt, 200ml Sahne, 6 EL Honig, je 1 Prise Zimt u. Vanille, 100g Walnusskerne, 4 EL Zucker

Kürbiseis mit Walnusskrokant

Ökokisten-Rezept zur Verfügung gestellt von Karin Uttermark, Hofbauernhof, Lossburg-Schömburg

Einen Hokkaidokürbis waschen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Diese mit wenig Wasser so lange kochen, bis sie weich sind. Dann abgießen und auf einem Teller mit einer Gabel sehr fein zerdrücken oder mit einem Pürierstab fein mixen. Von diesem Kürbismus 500g abwiegen und mit Joghurt, Sahne, Honig, Zimt und etwas Vanille mischen. Ausgekühlt in eine Eismaschine geben und solange rühren lassen, bis das Eis fertig ist.

Die Walnüsse grob hacken, den Zucker in eine trockene Pfanne geben und schmelzen lassen, vom Herd nehmen. Achtung: Das kann sehr flott gehen und verbrennt sehr schnell. Ist der Zucker geschmolzen, sofort die Walnüsse zugeben und sehr gut vermischen, dann auf einen Teller geben und auskühlen lassen. Anschließend kann man das Krokant etwas zerbröckeln und über das angerichtete Eis streuen.

Tipp: Wenn man keine Eismaschine hat, die Sahne nicht mit untermischen, sondern sehr steif schlagen. Die Kürbismasse muss sehr gut ausgekühlt sein, erst dann die Sahne unterheben und in eine Form geben. Diese in den Eisschrank stellen und am besten über Nacht gut durchfrieren lassen.



Zutaten:

1kg Fenchel, 300g Tomaten, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 80g entsteinte Oliven (schwarz), 300ml trockener Weißwein, 3 EL Olivenöl, Fenchel- oder Bockshornklee-samen nach Gusto, je 1 Prise Salz und Pfeffer

Eingelegter Fenchel

Hält sich eingeweckt richtig lange und ist ein toller Pausen-Snack (warm o. kalt). Schmeckt aber genauso gut ohne Einkochen direkt aus dem Topf.

Fenchel waschen und putzen, das Fenchelgrün hacken und beiseitelegen. Knollen vierteln, in 1 cm breite Streifen schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten und würfeln. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Fenchel andünsten, je nach Geschmack mit Bockshornklee- oder Fenchelsamen würzen. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und kurz mitdünsten. Tomaten untermischen, Wein angießen und Oliven dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 20-25 Minuten garen, bis der Fenchel die gewünschte Konsistenz hat. Den Backofen auf knapp 100°C vorheizen, 2 Liter Wasser aufkochen.

Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Fenchelgrün untermischen. Das Gemüse bis 3 cm unter den Rand in die Gläser füllen, Deckel aufsetzen. Die Gläser auf ein Blech mit hohem Rand stellen, halb in den Ofen schieben (unten), das kochendheiße Wasser angießen und einschieben. Fenchel ca. 40 Minuten einkochen, herausnehmen und abkühlen lassen. Hält sich ungeöffnet mehrere Monate frisch.



Zutaten:

90g Dinkelmehl, 160ml Mandeldrink, 2 Eier, gekochte Spaghetti vom Vortag (ca. 250-300g), Öl zum Braten

Für das Gemüse:

1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Zucchini, 1 Fenchel, 250g Tomaten, Salz, Pfeffer, Thymian, 1/2 Glas fertige Tomatensauce (oder Passata)

Spaghetti-Pfannkuchen mit Gemüse

Mehl, Mandeldrink und Eier miteinander verrühren.

Die Spaghetti in einer Pfanne mit Öl leicht anbraten. Die Teigmischung darüber geben und als Pfannkuchen ausbraten.

Anschließend die Zwiebeln und den Knoblauch fein schneiden und in einer separaten Pfanne anbraten.

Die Zucchini klein schneiden, Tomaten halbieren oder je nach Größe vierteln, den Fenchel vom Strunk befreien und klein schneiden. Dann alles in die Pfanne geben und braten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian kräftig abschmecken.

Die Tomatensauce erhitzen und mit dem Gemüse zum Nudel-Pfannkuchen servieren.

nach einer Idee von bioladen.de