

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
Lena's Feinkost und der Geflügelhof Wallner
sind wieder aus dem Urlaub zurück und freuen
sich auf Ihre Bestellungen. In unserem Thema
„Schulanfang“ finden Sie viel Leckeres für den
Beginn der Schulzeit oder den Wiedereinstieg
in den Arbeitsalltag nach dem Urlaub ...



Vieles wieder da in unserem Sortiment

Nashi Apfel-Birne

Die Nashi Birne schmeckt
mild süßlich, typisch Birne.
Lecker roh als süßer Snack
oder im Obstsalat oder Smoothie.

Wie jede Birne oder Apfel lässt sie sich auch gut in et-
was Butter dünsten oder Zucker karamellisieren und
als Beilage zu verschiedenen Fleisch- und Wildgerich-
ten servieren.



Bunte Möhren

Bringen Sie
Farbenvielfalt
auf den Teller!
Die meisten
der bunten
Möhren
schmecken
mild und süßlich.



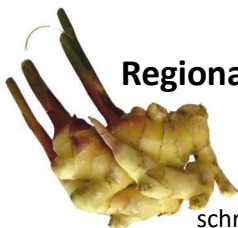
vom Amperhoffeld Zuckerhut

Süßer Name, bittere
Blätter - er enthält
besonders viel
Vitamin C.
Wer den bitteren
Geschmack nicht
so liebt, ergänzt
den Salat mit et-
was Banane oder Mandarine.



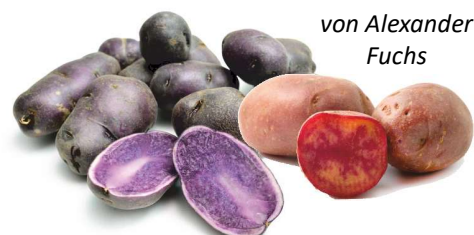
Regionaler, frischer Ingwer ca. 100g Stück

Frischer Ingwer hält sich
luftdicht verpackt im Kühl-
schrank mindestens 3 Wochen.



vom Obergrashof Rettich rot

Milder als der weiße
Rettich und
länger haltbar.



von Alexander
Fuchs

Kartoffeln „Purple Rain“ und „Heiderot“

Von der Molkerei Söbbeke

Zitronenlassi 250g Becher

Ein milder Trinkjoghurt mit
Zitrone, 3,5% Fett.
Echte Frucht - purer Genuss!



Joghurt Honig

500g Glas
Bio Joghurt
Griechischer
Art mit Honig,
7,5 % Fett im
Milchanteil.



Weidemilch Milchreis auf Zimt

Leckeres Dessert
mit viel frischer Milch
im 150g Becher.



Von der Molkerei Söbbeke Schwarzer Wenzel

Ein 12 Monate
rindengereifter
Schnittkäse mit
50% F.i.Tr..
Pikant würzig
im Geschmack.



Veranstaltungshinweis

Kindergruppe „Naturentdecker“ am Amperhof

5 Termine ab 30. September, je 15.30-17.30 Uhr

Die Kindergruppe richtet sich an Grundschulkinder und bietet spannende Naturerlebnisse. Durch Naturer-
fahrungsspiele kommen die Kinder mit allen Sinnen in direkten Kontakt mit der Lebendigkeit und Schönheit
der Natur. Wald- und Umweltpädagogin **Vroni Westermeier** geht mit den Kindern auf Entdeckungsreise am
Amperhof in Olching sowie im nahegelegenen Wald. Anmeldung auf www.amperhof.de

Zutaten:

100g Walnüsse, 100g Quinoa gepufft, 100g Haferflocken, 3 EL Leinsamen, 1 Ei, 1 Banane, 10 EL Apfelsaft, 10 EL Sojadrink Vanille, 3 EL Honig, ½ TL Vanillezucker, 1 Limette

Zutaten:

1 Endivie, 2 säuerliche Äpfel, 2 TL Zitronensaft, etwas (nach Geschmack) Meerrettich aus dem Glas, 125ml Sahne, 2 EL Haselnusskerne, 1 Bd Petersilie

Zutaten:

2 Knoblauchknollen, 6 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 2 EL Zitronensaft, 3 EL Tahini, 2 EL frisch gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer

Zutaten:

350g Zwetschgen, 30g Ingwer, 250g Schalotten, 150g Rohrohrzucker, Salz, Cayennepfeffer, 200ml Roter Balsamicoessig, Öl zum Anschwitzen

Perfekt für den Schulstart oder als Snack in der Arbeit

Müsliriegel mit Banane

Zubereitet von Stefan Dreer für die Amperhof Ökokiste

Den Honig in einem Topf mit Sojadrink, Vanillezucker und Apfelsaft leicht erhitzen. Backofen auf 150° C Umluft erhitzen.

Walnüsse hacken, in eine Schüssel geben. Mit Quinoa, Haferflocken, Leinsamen und der erhitzten Flüssigkeit vermengen. Banane halbieren, in Streifen schneiden und würfeln. Ei aufschlagen und mit der Banane in die Schüssel geben und locker unterheben. Abrieb und Saft von einer Limette mit dazugeben und darunter mischen. Auf einem Backblech die Masse etwa 0,5 cm hoch gleichmäßig verteilen und für ca. 20 bis 25 Minuten goldbraun im Backofen backen. Danach auskühlen lassen und in Riegel schneiden.

Die Riegel lassen sich wunderbar mit saisonalem Obst wie Physalis oder Trockenobst variieren. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Anstatt Honig ist auch Agavendicksaft oder Ahornsirup eine tolle Alternative.

Endivien mit Apfel-Meerrettichsahne

Für die Soße die Äpfel waschen, abtrocknen, mit der Schale und dem Kerngehäuse reiben und dem Zitronensaft beträufeln. Meerrettich mit den sehr fein geriebenen Äpfeln mischen. Die Sahne steif schlagen und darunter heben.

Vom Endivienkopf das Strunkende abschneiden und welke Blätter entfernen.

Die Staupe in Blätter zerlegen, eventuell einmal teilen, waschen, abtropfen lassen und trocken schleudern.

Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten bis sie duften. Die Kräuter waschen, trockenschleudern und fein hacken.

Die gehackten Nüsse und Kräuter unter die Endivienblätter mischen und mit der Apfel-Meerrettichsoße überziehen oder diese extra dazu reichen.

Himmlischer Knoblauchdip

Die Knoblauchknolle in die einzelnen Zehen zerteilen (Schale dran lassen) und im vorgeheizten Ofen auf einem Backblech bei ca. 200° C ca. 8-10 Minuten rösten. Zur Seite stellen und abkühlen lassen, danach die Knoblauchzehen schälen und klein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und die kleingeschnittene Zwiebel darin bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten anbraten, bis alles weich ist. Zitronensaft, Tahini und Petersilie unter die Masse rühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Dip in eine kleine feuerfeste Schüssel geben, warm halten und zu rohem Gemüse oder Baguette servieren.

aus „schnelle Gerichte“ Parragon

Chutney mit Schalotten und Zwetschgen

Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und in ziemlich kleine Stücke schneiden. Ingwer und Schalotten schälen und beides fein würfeln. In heißem Öl kurz anschwitzen. Zwetschgen dazugeben und für ein paar Minuten mit andünsten. Zucker zugeben und unter Rühren schmelzen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Den Essig zugießen, gut rühren und ca. 35 Minuten einkochen lassen. Ab und zu umrühren. In der Zwischenzeit ein paar Gläschen im kochendem Wasser sterilisieren und das fertiggekochte Chutney einfüllen, den Rand sauber halten und gut verschließen. Das Chutney eignet sich perfekt zu Fleisch- und Wildgerichten - passt aber auch auf jede Käseplatte.