

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
die Temperaturen machen deutlich, dass der Herbst da ist - nach den ersten kalten Nächten wird Wurzelgemüse süßer, weil die Pflanze Stärke in Zucker umwandelt. So schmeckt manches Herbstgemüse anders als im Sommer. Probieren Sie es aus ...

AMPERHOF



Kundenbrief 40/26

NEU und WIEDER in unserem Sortiment

Das Apfelsortiment wird wieder größer.

Zu **Elstar**, **Gala** und **Santana** gesellen sich noch **Topaz**, **Pinova** und **Cox Orange**.

Topaz überzeugt mit seinem saftigen, aromatischen Fruchtfleisch, **Pinova** ist ein beliebter Tafelapfel, der auch gut für Salat, Rohkost und Kompott geeignet ist. **Cox Orange** ist eine alte Apfelsorte, dessen Geschmack eine angenehme Balance aus Süße und Säure besitzt, die von einem intensiven Geruch begleitet wird. Alle Äpfel kommen aus der Bodenseeregion.



Von Alexander Fuchs

Regionale Süßkartoffeln

Süßkartoffeln können ganz vielseitig verwendet werden. Auf dem Blech als „Ofenkartoffeln“, als Püree, gewürfelt als Curry oder auch gegrillt - z.B. als Scheiben geschnitten im Toaster.



(Wegen Wechselwirkungen mit verschiedenen Medikamenten bitte Beipackzettel lesen)

Aus Spanien kommt eine besonders gesunde Frucht - die **Grapefruit**. Ihr Bitterstoff (Naringin) soll Cholesterin abbauen und die Fettverdauung anregen. Eine Grapefruit deckt außerdem den Vitamin C Bedarf eines Tages.

Tipp: Lässt sich die Schale von Grapefruits schlecht lösen, die Frucht vorm Schälen kurz in heißes Wasser tauchen.



Vom Fritzhof

Ringelbete

Die Geringelte Bete ist eine tolle Knolle und schmeckt weniger erdig als ihre rote Schwester.

Gekocht oder roh, als Gemüse, Salat oder Carpaccio - lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!



Vom Fritzhof **Gelbe Bete**

Goldgelbes Fruchtfleisch und ein Geschmack zwischen Roter Bete und Möhre. Sie eignet sich super für Smoothies, zum Entsaften oder auch zum Verarbeiten in Süßspeisen. Probieren Sie mal ein Gelbe Bete Carpaccio mit Nussöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kräutern.

Ursprünglicher Genuss aus Ungarn



In der Manufaktur des gleichnamigen Ortes (Tarpa) entstehen unter den fleißigen Händen der Dorfbewohner kulinarische Raritäten, die eines gemeinsam haben: traditionelle Rezepte, regionale Zutaten, handwerkliche Herstellung und eine unglaubliche aromatische Fülle.



Tarpa Fruchtmus - Aprikosenmus, Zwetschenmus und Sauerkirschmus

Aus den unbehandelten, regionalen Bio-Früchten entsteht durch langes, schonendes Eindicken in offenen Kesseln das unnachahmliche Fruchtmus. Das feine Aprikosen- und Sauerkirschmus (90% pure Frucht) wird mit kaltgeschleudertem Bio-Akazienhonig aus der Region Tarpa abgeschmeckt. Das Zwetschenmus ist 100% pure Frucht.

AMPERHOF ÖKOKISTE 100 % BIO - FRISCH VOM FELD IN DIE KÜCHE

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriesstraße 9 | 85232 Bergkirchen
www.amperhof.de | Kundenbetreuung@amperhof.de | 08142 40879



Fleisch/Fisch-AKTION für Auslieferung in KW 43

vom 19. Oktober bis 23. Oktober 2026

ACHTUNG! Bestellschluss: Montag, 5. Oktober 26

Bitte beachten Sie unseren **Frei-Haus-Betrag** von **25 €**. Darunter berechnen wir eine Liefergebühr von € 3,90.
Wenn Sie nur Fleisch bestellen und der Wert darunter liegt, können Sie Ihre Kiste mit Gemüse, Obst oder anderen Produkten auffüllen.

Name:

Kundennummer:

Telefon:

Info zum MHD Aus logistischen Gründen kann das MHD evtl. sehr kurz sein, in diesem Fall das Fleisch gleich verarbeiten oder bis zum Verzehr einfrieren.

Von der Klostermetzgerei Plankstetten

- | | |
|--|------------|
| ☐ 5 kg Rindfleischpaket Bioland | € 31,90/kg |
| 2x ca. 1kg Rinderbraten, ca. 0,5kg Gulaschfleisch, ca. 0,5 kg, Rindersteaks, ca. 1kg Suppenfleisch mit Knochen, ca. 1 kg, Suppenfleisch o. Kn. | |
| ☐ Gyros vom Schwein ca. 500g | € 40,90/kg |
| ☐ Schweineschnitzel 2 Stück, ca. 300g | € 32,90/kg |
| ☐ Schweinekammsteak, natur 2 Stück, ca. 300g | € 33,90/kg |
| ☐ Kassler, geräuchert, ohne Knochen 2 Stück, ca. 400g | € 31,90/kg |
| ☐ Schweinebauchscheiben, mariniert 4 Stück, ca. 400g | € 28,90/kg |
| ☐ 5 kg Lammpaket Bioland | € 44,90/kg |
| Ca. 500g Lammkeule, ca. 500g Lammsteaks a. d. Keule, ca. 500g Lammgulasch, 2x Lammstelzen, ca. 500g Lammkotelett, Lammschulter gerollt, Lammhals gerollt | |
| ☐ Lammgulasch ca. 500g | € 38,90/kg |
| ☐ Lammleberkäse 1 Brotzeitscheibe, ca. 200g | € 35,90/kg |
| rein Lamm, mit Pecorino | |
| ☐ Lammbratwürstl 2 Paar, ca. 200g | € 35,90/kg |
| rein Lamm, mit mediterr. Kräutern u. So-blumenöl | |
| ☐ Lammknacker 2 Paar, ca. 200g | € 44,90/kg |
| Lamm/Rind, mit Rosmarin | |
| ☐ Zwiebelbratwurst 4 Stück, ca. 250g | € 28,90/kg |
| Schwein/Rind | |
| ☐ Schweinsbratwürstl 4 Stück, ca. 200g | € 31,90/kg |
| ☐ Wollwürstl 4 Stück, ca. 400g | € 26,90/kg |
| ☐ Pizzaleberkäse 1 Brotzeitscheibe, ca. 200g | € 32,90/kg |
| rein Lamm, mit Pecorino | |
| ☐ Fitnessleberkäse 1 Brotzeitscheibe ca. 200g, rein Pute | € 36,90/kg |
| ☐ Pfefferbeißer 4 Stück, ca. 140g | € 38,90/kg |
| ☐ Fenchel-Anis-Knacker 6 Stück, ca. 100g | € 41,90/kg |
| ☐ Chorizo im Ring ca. 250g | € 41,90/kg |
| Wurst nach spanischer Art - rein Schwein | |
| ☐ Rosmarinschinken ca. 150g Stück | € 66,90/kg |
| aus dem Schweinerücken, gegart | |
| ☐ Honigschinken ca. 200g Stück | € 47,90/kg |
| aus dem Schweinerücken, gegart | |
| ☐ Hausmacher Stadtwurst ca. 200g Stück | € 30,90/kg |
| ☐ Lyoner, geräuchert ca. 250g Stück | € 27,90/kg |

NEU

Vom Milchhof Zierer

NEU

Der Familienbetrieb Zierer in Kleinbachern bei Freising ist von der Milch auf Fleisch umgestiegen. Das Rindfleisch stammt ausschließlich von eigenen Tieren, meist vom Weideochsen, die von März bis November draußen sind. Ihr Futter besteht aus täglich frisch gemähtem Klee gras und eigens erzeugtem Heu. Die Schlachtung erfolgt in Zusammenarbeit mit der 20km entfernten TAGWERK-Bio-Metzgerei, wodurch kurze Transportwege und eine stressarme Verarbeitung gewährleistet werden. Bereits seit 1999 arbeitet der Zierer-Hof nach ökologischen Richtlinien und ist heute als Naturland-Hof zertifiziert.

- | | |
|--|------------|
| ☐ Rinderhüftsteak ca. 200g | € 64,90/kg |
| ☐ Rindergulasch mager, geschnitten, ca. 500g | € 32,90/kg |
| ☐ Rindergulasch durchwachsen, ca. 500g | € 32,90/kg |
| ☐ Rinderlendensteak ca. 280-320g | € 73,90/kg |
| ☐ Rinderbraten mager, ca. 800g | € 36,90/kg |
| ☐ Rinderbraten durchwachsen, ca. 1,2kg | € 36,90/kg |
| ☐ Rinderrouladen 3 Stück, ca. 350g | € 45,90/kg |
| ☐ Rinderfilet ca. 300g | € 99,90/kg |
| ☐ Rindersuppenfleisch durchwachsen, ca. 400g | € 27,90/kg |

Die Menge des Zierer-Rindfleischs ist beschränkt, deshalb gilt hier: „solange verfügbar“.

Von der Fischzucht Weldener Wasserwerk und Feinkost-Fischräucherei Schießl

- | | |
|---|------------|
| ☐ BIO-Regenbogenforellenfilet, | € 80,90/kg |
| warm geräuchert über Buchenrauch, ca. 170-200g | |
| ☐ BIO-Saiblingsfilet, | € 89,90/kg |
| warm geräuchert über Buchenrauch, ca. 170g - 200g | |
| ☐ BIO Räucherlachs 130-150g Seite | € 91,90/kg |
| aus Irland, kalt geräuchert, geschnitten, vakuumiert | |