

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
 der Herbst ist ins Land gezogen und am Abend
 wird's früher dunkel und frischer - Zeit für Ku-
 schel- und Wohlfühlmomente. In unserer The-
 mensammlung im shop finden Sie unter
 „Gemütliche Stunden“ viele leckere Anregungen.



Wieder da: Die Nashi-Birne



Apfel oder Birne?

NASHI ist das japanische Wort für Birne - aber die Nashi-Früchte haben nicht die typische Form von Birnen, sie erinnern in ihrem Aussehen eher an Äpfel. Das Fruchtfleisch ist fest wie bei Äpfeln und dabei so saftig wie bei reifen Birnen. Daher wird sie umgangssprachlich auch als Apfel-Birne bezeichnet. Wenig Kalorien - viele verschiedene Vitamine und Mineralien und viel Flüssigkeit - das sind doch gute Argumente, die Nashi zu genießen ... am besten roh verzehren, dann bleiben alle Nährstoffe erhalten.

Wie jede Birne oder Apfel lässt sie sich aber auch gut in etwas Butter dünsten oder Zucker karamellisieren und als Beilage zu verschiedenen Fleisch- und Wildgerichten servieren.

Aus unserem veganen Sortiment



NEU

Mandelschlagcreme

Frische pflanzliche Alternative zu Schlag-
 sahne auf der Basis von Mandeln. Mit dem
 Schneebesen kurz cremig aufschlagen und für
 Kuchen, Torten oder Desserts verwenden.



NEU

Knusper Nuggets

Vegane Bio-Nuggets auf Basis von Soja, mit
 Cornflakes paniert, vorgebraten. Kurz noch-
 mal in die Fritteuse, Pfanne oder Backofen
 und schon kann „geknuspert“ werden ...



Haben Sie auf dem Hoffest
 kosten können?

Sojabohnen Tempeh

mit Sesam und Knoblauch und

Wachtelbohnen Tempeh

mit mediterranen Kräutern

Tempeh ist der Überbegriff für eine fermentierte Hülsenfrucht.
 (für die Fermentation wird ein Pilz und Apfelessig verwendet)

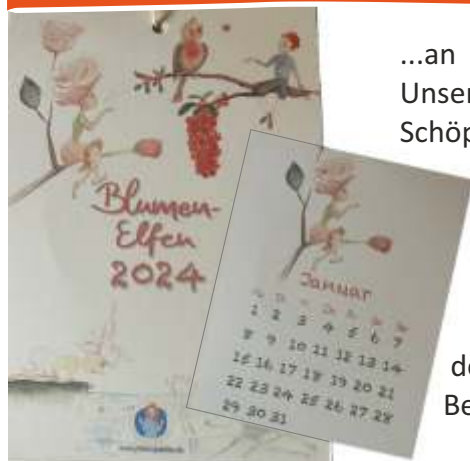


Gemüse-Reistaler

Der feine Taler auf Basis von Vollkornreis
 wird durch Zucchini, Karotte und Tofu be-
 sonders lecker und saftig. Knackige Sonnen-
 blumenkerne, edler Sesam und frische
 Sprossen sorgen für das gewisse Etwas.

Sowohl kalt als auch warm verzehrbar.

Erinnern Sie sich?



...an den **Blumenelfen-Kalender**, der uns im Jahr zuvor so verzaubert hat?
 Unsere Kundin Andrea Bildstein ist nebenberuflich Illustratorin, Künstlerin und
 Schöpferin der Blumenelfen. Waldspaziergänge und kleine Auszeiten in der Natur
 haben Andrea inspiriert, so ein kleines, feines Kunstwerk anzufertigen.
 Das Papier, aus dem auch der Kalender für 2024 produziert wird, enthält
 recycelte Zitrusfruchtschalen und die Aufhängung ist ein Bindfaden aus
 100% Baumwolle - nicht nur interessant, sondern auch nachhaltig.
 Wir finden es eine schöne Idee, sich selber, lieben Verwandten oder beson-
 deren Menschen, mit diesem bezaubernden Kalender eine Freude zu machen.
 Bestellbar bei uns im Shop - solange der Vorrat reicht.

AMPERHOF ÖKOKISTE 100% BIO – FRISCH VOM FELDE IN DIE KÜCHE

Kundentelefon 08142 40879 | amperhof.de

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriesstr. 9 | 85232 Bergkirchen | DE ÖKO 006 | Fax 08142 18854 | info@amperhof.de



Rezeptideen

Zutaten:

1 große o. 2 kleine Lauchstange(n), 2 Äpfel, 2 Gelbe Rüben, 1 Banane, 1 Becher Sauerrahm, 5 EL Wasser, 3 EL Sahne, Kräutersalz, 1/4 TL Curry, 1/4 TL Chilipulver, 3 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 2-3 TL Zitronensaft

Zutaten:

750g grüne Bohnen, 2 Zwiebeln, 4 große Tomaten, 3 EL Olivenöl, 1TL Salz, 2 Msp. weißer Pfeffer, 1EL Mehl, 1 Schuss Essig, 2EL gehackte Petersilie

Zutaten:

400g fk Kartoffeln, 400g Gelbe Beete, 400g säuerliche Äpfel, 200g Camembert, für den Guss: 2 Eier, 150ml Sahne, Salz, Pfeffer, Paprikapulver oder nach Geschmack etwas Chili.

Zutaten:

700g Kürbis, 1 roter Apfel, 50g Sonnenblumenkerne, Für das Dressing: Saft 1/2 Zitrone, 3 EL Distelöl, 4 EL Apfelsaft

Lauchsalat in Currysoße

Lauch waschen, putzen, Strunke entfernen, in feine Streifen schneiden. Kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und mit Eiswasser abschrecken, damit der Lauch seine Farbe behält und knackig bleibt. In eine Schüssel geben, Gelbe Rüben putzen und grob dazu raspeln. Äpfel halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stückchen schneiden. Ebenfalls zu dem Lauch geben. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing rühren und über den Salat geben. Gut durchmischen.

Grüne Bohnen typisch portugiesisch

Die Bohnen in Streifen, die Zwiebeln in Ringe, die Tomaten häuten und in Stücke schneiden - alles im Öl anbraten, mit heißem Wasser auffüllen, salzen, pfeffern und zugedeckt 30 Minuten garen. Das Mehl mit kaltem Wasser anrühren, das Gemüse damit binden, mit Essig abschmecken und mit der Petersilie bestreuen.

Kartoffel-Gelbe-Beete-Apfel-Gratin

Die Kartoffeln und Gelbe Beete waschen und in einen Topf mit Wasser geben, in ca. 20-30 Minuten weich kochen. (Die Knollen sollten von Wasser bedeckt sein). Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in Scheibchen schneiden. Den Käse auch in Scheibchen schneiden.

Für den Guss die Sahne, die Eier und die Gewürze gut verquirlen.

Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Kartoffeln und Gelbe Beete abgießen und schälen. In Scheiben schneiden (wie für Kartoffelsalat).

Eine Auflaufform mit etwas Butter oder neutralem Öl einfetten und die Kartoffel-, Gelbe Beete, Apfel- und Camembertscheiben einschichten.

Jetzt die Eiersahne darübergießen und den Auflauf auf der mittleren Schiene ca. eine halbe Stunde gratinieren.

Dazu passen hervorragend Preiselbeeren oder auch ein grüner Salat.

Kürbissalat

Für das Dressing den Zitronensaft mit dem Öl und Apfelsaft gut verrühren. Den Kürbis schälen, die faserigen Teile und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch grob in die Soße raspeln. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Stifte schneiden. Zum (Kürbis-)Salat mischen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und über den Salat streuen.

Käse und Wein des Monats Oktober

Herbstbrie Kürbiskernbeißer ca. 180g Stück € 22,90/kg

Eine Hommage an die herbstliche Fülle der Natur.

Gouda Herbst ca. 180g Stück € 22,90/kg

Ein saisonaler Schnittkäse mit Oliven, Rosmarin und Tomate im Teig

Münsterländer Weißbierkäse ca. 180g Stück € 26,90/kg

Würzig, mit Zwiebeln, mit Bier von Neumarkter Lammsbräu affinert.

Zillertaler Heublumenkäse ca. 180g Stück € 22,90/kg

Aromatischer Bergkäse, 4 Monate gereift, mit Heublumen affinert.

Gouda Kürbis ca. 180g Stück € 23,90/kg

Cremiger Gouda mit Kürbis, Karotte, Ingwer, Chili und Koriander.

Eine Empfehlung unseres regionalen Weinhändlers:



Borgo Faveri Bianco 0,75l Flasche € 6,29/Fl

Ein wunderbar fruchtiger, harmonisch-leichter veganer Weißwein aus Italien, der gut zu einer leichten, italienischen und asiatischen Küche passt.

Maria Torres 0,75l Flasche € 6,29/Fl

Ein spanischer Rotwein, der 8 Monate im Barrique gelagert wurde. Trocken, mit feinen Tanninen. Ein idealer Begleiter zu allem Gegrillten.