

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
genießen Sie in den kalten Monaten vitaminreiche Salate wie Endivie, Zuckerhut, Radicchio und Chicorée - sie trotzen dem ersten Frost und sind deshalb regional verfügbar.

AMPERHOF

ÖKOKISTE

Kundenbrief 42/25

Traumhafte Amperhof-Kräuter



je € 3,79

Zu unserem Jubiläumsangebot gesellt sich jetzt der Kräuter-Traum, den wir Ihnen unbedingt empfehlen!

Der Kräuter-Traum ist eine Frischkäsecreme aus Lenas Feinkostmanufaktur - direkt am Amperhof produziert. Alle Kräuter dafür stammen ausschließlich von den Amperhof-Feldern.

Die Idee zu dieser Creme hatten Lenas Töchter und unsere "Kräuter-Conny" vom Amperhof. Basilikum, Borretsch und Kapuzinerkresse bilden zusammen mit Schnittlauch und Petersilie

die Basis fürs Kräuterpesto, das gemeinsam mit Frischkäse zum Kräuter-Traum verrührt wird. Wir finden den Geschmack locker-leicht und angenehm frisch - einfach traumhaft!

Der Kräuter-Traum ist eine Sonder-Edition zum 40-jährigen Jubiläum der Amperhof Ökokiste und Sie können ihn exklusiv über uns im Oktober bestellen - natürlich zum Jubiläumspreis!



40 Jahre!

AMPERHOF
ÖKOKISTE

Dankeschön
für Ihre Treue!

Exotische Früchte NEU im Sortiment



Papaya - Eine tropische Frucht mit zartem, orangefarbenem Fruchtfleisch und angenehm süßem Aroma. Sie ist reich an Vitamin C, Beta-Carotin und dem

Enzym Papain, das die Verdauung unterstützt. Frisch verzehrt oder in Smoothies, Salaten und Desserts verwendet, bringt sie exotische Frische in die Küche. Ideal für eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung.

Tipp: Die getrockneten Kerne haben eine leichte Schärfe und lassen sich als frischer Pfeffer in einer Mühle vermahlen.

Pitahaya oder Drachenfrucht - Sie gehört zur Familie der Kakteengewächse und wird roh gegessen. Dazu die Frucht halbieren und das Fruchtfleisch herauslöffeln - schmeckt zart süßlich. Gekühlt ist die Drachenfrucht sehr erfrischend. Die äußere Schale darf man nicht essen, sie ist ungenießbar. Die Drachenfrucht besteht zu etwa 90 Prozent aus Wasser, enthält unter anderem auch Vitamin E und C sowie Eisen und Kalzium. Auf einem Obstbuffet sticht die Drachenfrucht durch ihr äußeres Erscheinungsbild heraus.



aus Spanien!

Zutaten:

250g Tagliatelle, 1/2 Chinakohl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 150g Cockailtomaten, 1 Hdvoll schwarze Oliven, 4 EL Olivenöl, Salz, Chiligewürz

Tagliatelle mit Chinakohl

Tagliatelle nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen, abtropfen lassen. Chinakohlhälfte vom Strunk befreien, in feine Streifen schneiden und waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten halbieren. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Chinakohl dazugeben und unter Rühren 4-5 Minuten garen. Die Tomatenhälften dazugeben und kurz mit durchschwenken. Mit Salz und Chili abschmecken. Die Nudeln in einer extra Pfanne mit 2 EL Olivenöl kross anbraten und danach unter den Chinakohl mischen. Zum Schluss die gehackten Oliven über die Pasta streuen.

Zutaten:

1/2 Endiviensalat, 2 EL Apfelessig, 1 EL Apfeldicksaft, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Sonnenblumenöl, 6 EL Naturjoghurt, 1 EL Meerrettich aus dem Glas, Salz, 1 Apfel, 1 Banane, 1/2 Orange

Endiviensalat mit Obst und Meerrettich

Den Salat waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. (Möchten Sie die Bitterstoffe aus dem Salat ziehen, legen Sie ihn für ca. 10 Minuten in lauwarmes Wasser.) Die Zutaten, außer dem Obst und dem Meerrettich, in einer großen Schüssel mit dem Schneebesen gut verschlagen. Das Obst klein würfeln und mit dem Meerrettich zu der Soße geben. Kurz vor dem Servieren den Endiviensalat dazureichen.

Zutaten:

3 Gelbe Bete, 100g Manouri-Käse, 150g Maischips, 1 Kresse, 1 TL Schabziger Klee oder "Alles im Grünen", 1 Knoblauchzehe, Salz & Zucker, 1 EL Olivenöl, Essig nach Belieben

Gelbe Bete-Manouri Salat

Die Kräuter und Gewürze mit dem Knoblauch in einem Mörser nach und nach fein zerkleinern, dann mit Essig und Öl und kurz ziehen lassen. Gelbe Bete schälen, fein reiben, dann mit der Kresse und dem Käse locker vermengen. Jetzt den Salat anrichten und das Dressing hinzugeben, Maischips etwas zerkleinern und frisch knusprig mitverspeisen. Dazu empfehlen wir leckeren Apfelsaft und Brot.

Zutaten:

750g Blaukraut, 1 Lauch, 2 säuerliche Äpfel, 200 ml Johannisbeer- bzw. Johannisbeer-Apfelsaft, 3 EL Olivenöl, 1 TL Kümmel, 1 Prise Salz

Blaukraut-Auflauf mit Äpfeln

Das Kraut putzen und fein schneiden, den Lauch in Ringe und die Äpfel in kleine Stücke schneiden. Alles zusammen in eine Auflaufform schichten, Olivenöl darüber träufeln, mit Kümmel und Salz würzen und Apfel-Johannisbeer-Saft übergießen. Das Ganze zugedeckt etwa 1 Stunde bei 180° im Backofen garen.

Schon entdeckt auf unserer Rezepteseite?

Warmer Chinakohlsalat in Kürbis (für 2 Personen)

Zutaten:

1 Hokkaido, 1 EL Kräutersalz, 1 Chinakohl, 3 Rote Zwiebeln, 250g Champignons, 2 EL Bratöl, 3 EL Rohrohrzucker, 50 ml Olivenöl, 30 ml Balsamico Bianco Essig, 2 zerdrückte Knoblauchzehen, 2 EL Sojasauce, 1 TL scharfer Senf, 1/2 TL Curry (scharf oder süß), 1 Prise Salz & Pfeffer, optional 1 Kresse

Hokkaido Kürbis waschen und oben einen Deckel abschneiden, Kerne und Fäden entfernen. Innen mit Kräutersalz würzen. In eine Auflaufform mit etwas Wasser stellen und je nach Größe 30 – 45 Min im Backofen bei 180 Grad backen. Garprobe mit Holzspieß machen.

In der Zwischenzeit für den Salat Chinakohl in 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Pilze in feine Scheiben schneiden. Bratöl in einer Pfanne erhitzen, Zucker darin leicht karamellisieren lassen. Zwiebeln zugeben und schmoren lassen bis sie weich sind. Für das Dressing alle Zutaten vermischen und abschmecken.

In einem großen Topf den Chinakohl in etwas Öl andünsten, Zwiebeln zugeben, mischen und das Dressing unterrühren. Abschmecken und vom Herd nehmen.

Chinakohl-Salat in den weichen, gebackenen Kürbis füllen und nach Lust und Laune mit Kresse garnieren. Dazu schmeckt Baguette.

