

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
„an apple a day keeps the doctor away“
Gut, dass unsere Apfelauswahl fast keine Wünsche
offen lässt. **Jonagored, Freya, Holsteiner Cox, Roter
Altländer und Boskoop** bereichern unser Sortiment
und machen eine Entscheidung nicht leichter ...

AMPERHOF



Kundenbrief 42/26

Wieder im Sortiment



Petersilie im Topf

Der Deutschen
liebste Würzkräut.

Grünkohl

Ein
Winter-
gemüse mit hohem Vita-
min- und Mineralstoff-
gehalt.



Frisches Sauerkraut im 480g Becher mit oder ohne Karotte - verzehrfertig

Geputzt - geschnitten - gestampft - gewürzt
(mit Weißkraut, Meersalz) oder (Karotte, Kü-
mel, Dill) - gepresst - nur milchsauer vergoren.



Demeter Aroniasaft

0,75l Flasche

Vom Langlebenhof in
Passau.
100% Direktsaft aus der
Aroniabeere, aus erster
Pressung (Muttersaft) -
kalt gepresst.

Bratensauce

vom Rind
vom Gemüse (vegan)



Der Advent kommt ...



€ 7,99

Schöner **Handbund** aus Mischgrün
(Tannen- und Grünzweige)

Halbrund gebundener
Kranz aus Nordmann-
tanne und Bux
(ca. 30cm Durchmesser)

€ 15,90

Auslieferung: KW48

PEFC zertifiziert

Angebote im Oktober

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

von Natumi

Matcha Reis Kokos Drink 1 l

€ 3,69 statt 4,19

Von Andechser

Joghurt Bratapfel 3,8% Fett 500g

€ 2,89 statt 3,09

Von Söbbeke

Reibekäse Quattro Formaggi 140g

€ 3,09 statt 3,49

Von Taifun

Tofu Basilico, Tofu Rosso je 200g

€ 3,59 statt 3,89

Von Voelkel

Ingwer Shots je 0,28l

Shot Klassik Ingwer

Shot Ingwer & Kurkuma

Shot Ingwer & Zitrone Honig

je € 3,89 statt 4,59

Von Rigoni di Asagio

Nocciolata Crema

Nuss-Nougat-Creme
je 250g

Nocciolata Crema milchfrei

€ 5,99 statt 6,59

Nocciolata Crunchy

(mit gehackten Haselnüssen)

Fior di Frutta 250 g

Erdbeere & Walderdbeere Fruchtaufstrich

€ 4,69

statt 5,29

Von Praum&Sommer

Dinkel Cantuccini vegan 150g

€ 2,69 statt 2,99

Käse und Wein des Monats Oktober

Der Käse ist je in ca. 180g Stücke geschnitten

Wiesenmilch Rahmkäse € 23,90/kg

Aromatischer Schnittkäse Typ Tilsiter, zart
würzig im Geschmack, nach Heu duftend.

Scamorza geräuchert € 27,90/kg

Italienische Spezialität, im Kaltrauch-
verfahren geräuchert. Essbare Rinde.

Gouda Halloween € 25,90/kg

Schnittkäse, mit Möhrensaftkonzentrat, Ing-
wer und gerösteten Kürbiskernen veredelt.

Gouda Bockshornklee € 24,90/kg

Junger Gouda mit Bockshornklee-
samen. Cremig, nussig-würzig im Geschmack.

Herbstbrie Kürbiskerne € 23,90/kg

Mild gereifter Weichkäse mit angenehm
nussigem Kürbiskern-Geschmack.

Empfehlung unseres Weinhändlers:

Primitivo Costa al Sole € 6,99/0,75l

Frischer, vollmundiger Rotwein

Weißburgunder Uelversheimer

Weißwein aus Rheinhessen € 6,99/0,75l

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

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



Rezeptideen

Zutaten:

250g Gigli (o.ä. hnl. Pasta)
600g Wirsing, 100g getr.
Tomaten (12-15 Stück)
100g schwarze Oliven,
2 Knoblauchzehen, 4 EL
Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chi-
li, 1 Stk Parmesan nach Ge-
schmack, 25g Pinienkerne

Gigli mit Wirsing

zubereitet von Olaf Lehmann von Terra Famiglia

Den Stiel des Wirsings entfernen, die Blätter in Streifen schneiden und waschen. Die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten und beiseite stellen. Knoblauch in dünne Streifen schneiden. Gigli nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser "al dente" kochen. In der Zwischenzeit Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen. Wirsing hinzugeben, kurz anbraten und mit einer Kelle Nudelwasser ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser verkocht ist. Inzwischen die getrockneten Tomaten würfeln und die Oliven halbieren. Gigli, getrocknete Tomate und Oliven in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten bei geringer Hitze ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Vor dem Servieren, mit Parmesan und Pinienkernen garnieren.



Zutaten:

700g Wirsing, Salz, Pfeffer,
2 EL Butter, 300g Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen, 1 Prise
Muskatnuss, 250ml Schlag-
sahne, 250g Lasagneblät-
ter (nicht vorgegart), 1 TL
Olivenöl, 250g Bergkäse,
80g Roher Schinken

Wirsing-Lasagne

8 große äußere Wirsingblätter ablösen, abspülen und beiseitelegen. Übrigen Wirsing vierteln, Strunk herausschneiden, Blätter grob klein schneiden. Wasser in einem Topf aufkochen und leicht salzen. Eine große Schüssel mit Eiswasser bereitstellen. Den geschnittenen Wirsing im kochenden Salzwasser 1 Minuten blanchieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, im Eiswasser abschrecken, im Sieb abtropfen lassen, gut ausdrücken und in eine Schale geben. Wasser erneut aufkochen und die Wirsingblätter 4 - 5 Minuten garen. Aus dem Wasser nehmen, im Eiswasser abschrecken, gut abtropfen lassen und leicht ausdrücken. Blätter nebeneinander zwischen zwei Küchentüchern mit einem Nudelholz flach rollen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 1 1/2 EL Butter in einem großen Topf erhitzen. Fein gewürfelte Zwiebeln und fein geschnittene Knoblauchscheiben 2 Minuten glasig dünsten. Den geschnittenen Wirsing zugeben und 2 Minuten mit dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Sahne zugeben und einmal aufkochen. Die Hitze reduzieren und den Wirsing weitere 2 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen. Eine ofenfeste Auflaufform mit Butter fetten. 2 Lasagne-Blätter nebeneinander in die Form legen, mit etwas Olivenöl beträufeln. 2 Wirsingblätter nebeneinander darauf legen, etwas geriebenen Bergkäse, gezupften Schinkenscheiben und Rahmwirsing auf den Wirsingblättern verteilen und erneut etwas Käse darüberstreuen. Insgesamt 4 Lagen in dieser Reihenfolge einschichten, die Lasagne etwas andrücken und mit übrigem Käse großzügig bestreuen. Im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten bei 180 Grad 55 Minuten backen. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Zutaten:

1 Kohlrabi, 400g Gelbe Rüben, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer, etwas Thymian oder Bohnenkraut, 100ml Kokosmilch, etwas gem. Koriander, Kurkuma oder Curry, Sojasoße, Sesamöl, 1/2 Zitrone, 1 Zweig Basilikum

Kohlrabi-Möhren-Gemüse mit Kokosmilch

Den Kohlrabi schälen, die Gelbe Rüben waschen und bürsten und beides in feine Stifte schneiden oder hobeln. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und klein würfeln. Alles zusammen in wenig Öl im Wok oder einer großen Pfanne andünsten, bis alles glasig ist. Die Gewürze zufügen und gut durchrühren. Kokosmilch und 100ml Wasser angießen und ca. 5 Minuten leise köcheln lassen. Mit Sojasoße und Zitrone abschmecken und das klein geschnittene Basilikum darüber streuen. Dazu passt z.B. Basmatireis.

Zutaten:

1/2 Zuckerhut, 1 Gelbe Rübe, 1 Apfel, 1 Birne, 50g Kürbiskerne
Fürs Dressing: 2 EL Balsamico, 2 EL Öl, 3 EL Sahne, 1 EL Kürbiskernöl, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Birnendicksaft, 1 TL Kräutersalz

Zuckerhutsalat mit Kernöldressing

Den Salat waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Die Gelbe Rübe waschen und grob raspeln. Apfel und Birne ebenfalls waschen und grob raspeln. Alles miteinander in einer Schüssel vermengen. Ein Dressing aus den restlichen Zutaten rühren. Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne rösten. Salat auf Teller anrichten und mit dem Dressing begießen. Die Kürbiskerne auf die Salateller obenauf streuen.