

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
am Mittwoch, 1. November (Allerheiligen),
liefern wir Ihre Kiste wie gewohnt aus.
Für alle Halloween-Fans haben wir den
passenden Kürbis zum Schnitzen oder zur
Deko im Angebot ...

AMPERHOF



Kundenbrief 43/2023

Zeit der Kürbisse ...



Gar nicht schaurig ... Kürbissalat, Kürbissuppe, gefüllte Kürbisse, süßer Kürbiskuchen, Dessert und Konfitüre: Der Kürbis hat sich einen festen Platz in unserer Küche erobert. Kürbisse sind reich an Karotin, Vitamin A und C, Natron und Kieselsäure. Sie sind natrium- und kalorienarm.

TIPP: Rohes Kürbismus soll Brechreiz bei Reisekrankheit und Schwangerschaft unterdrücken.

Kürbisse können im Keller kühl einige Wochen gelagert werden. Das Fruchtfleisch, in Stücke geschnitten, eignet sich auch nach 2 minütigem Blanchieren gut zum Einfrieren. Wir haben eine große Auswahl im Sortiment: **Hokkaido-, Butternut-, Muskat-, Delicata-, Spaghetti-, Rondini- und Halloweenkürbis.**

Was knackt denn da?



Nussiges

Freuen Sie sich auf edle Walnüsse aus Frankreich! Wir liefern sie im 300g oder 500g Tütchen.

Schon allein das Knacken einer Walnuss weckt viele Kindheitserinnerungen und hat etwas Entschleunigendes. Dazu kommt, dass Walnusskerne einen hohen Anteil an den für das Herz gesunden Omega-3-Fettsäuren, haben. Walnüsse sind reich an Zink und Kalium und Vitaminen.

Eine gesunde Knabberlei allemal! Ebenfalls aus Frankreich kommen die knackfrischen Haselnüsse. Ein bisschen Mühe muss man schon aufwenden, möchte man an das feine „Nüsschen“ kommen - aber die Mühe lohnt. Als Snack zwischendurch oder geröstet für die Verwendung in der Küche sind die Haselnüsse eine wahre Delikatesse.

Schon mal vormerken...



€ 8,90

Schöner Handbund
aus Mischgrün, ca. 2.5 kg
(Nobilis, Nordmantanne, Zypresse)

Auslieferung: KW48

PEFC zertifiziert

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

€ 14,90

solange Vorrat reicht

Regional & saisonal

Schwarzwurzeln -

ein leckeres Wintergemüse. Reich an Mineralien, Vitaminen, Bitterstoffen und Asparagin, das für den leichten Spargelgeschmack verantwortlich ist. Das Gemüse z.B. in Salzwasser mit Zitronensaft und etwas Zucker weich kochen. Dazu eine feine Bechamelsoße und mit Salzkartoffeln servieren.



vom Fuchs



vom Fritzhof

Rosenkohl - auch ein typisches Wintergemüse, das mit Rosinen und Walnusskernen oder gekochten Maronen verfeinert ein wahrer Genuss ist.

TIPP: Ein wenig Zucker im Kochwasser lässt Rosenkohl nicht mehr ganz so bitter schmecken.

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



Zutaten:

10 Zwiebeln, 16 EL Öl, Zucker, Kräuter der Provence, 500g Kürbis, 150g Ziegenfrischkäse, 250g Sauerrahm oder Schmand, Salz, 250g Magerquark, 2 Eier, 400g Mehl, 2 TL Backpulver

Kürbis-Zwiebelkuchen

Zwiebeln halbieren und in dünne Streifen schneiden. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin anbraten, mit 1 Prise Zucker würzen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten dünsten. Mit 1 TL Kräuter der Provence abschmecken.

Kürbis entkernen, schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Ziegenfrischkäse und Schmand verrühren, salzen. Quark, Eier und 10 EL Öl verrühren. Mehl, Backpulver und 2 TL Salz zugeben und alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten. Ein Backblech (40 x 30 cm) mit 3 EL Öl fetten. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche ausrollen, das Backblech damit auslegen und mit den Händen in die Ecken drücken. Den Teig gleichmäßig mit der Schmandmischung bestreichen. Kürbis und Zwiebeln darüber verteilen. Im heißen Ofen bei 200 Grad im unteren Drittel 30 Minuten backen.

In 12 Stücke schneiden und lauwarm servieren.

Zutaten:

150g Champignons, ca. 500g Zucchini, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, 150ml Weißwein, ersatzweise Gemüsebrühe, 150g Sauerrahm oder Creme fraiche, Meersalz, Pfeffer, 1/2 Bd Petersilie

Zucchini-Champignon-Ragout

Die Steinchampignons putzen, vierteln, den Knoblauch fein hacken, die Zucchini waschen, halbieren und dann in Scheiben schneiden. Die Petersilie abbrausen und hacken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, Knoblauchzehen glasig dünsten, zuerst die Champignons dazugeben, dann die Zucchini. Das Gemüse ca. 5-10 Minuten braten und mit dem Weißwein ablöschen. Die Crème fraîche dazugeben, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken, einige Minuten köcheln lassen, die gehackte Petersilie unterrühren und mit Kartoffelpüree servieren.

Zutaten:

2 TL Senf, 2 EL Ahornsirup, 2 EL Apfelessig, 4 EL Olivenöl, 1 EL Wasser, 1/4 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, 2 EL Sonnenblumenkerne, 1 Birne, 1 Paprika, 400g Broccoli

Broccolisalat

Senf, Ahornsirup, Essig, Olivenöl und Wasser gut verrühren. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Birne und Paprika klein würfeln, Broccoliröschen und geputzten kleingeschnittenen Strunk in einem Mixer zerkleinern.

Alles zusammen in einer Salatschüssel vermischen und eventuell noch etwas nachwürzen.

nach einer Idee von S&K 10/23

Zutaten:

1 Zuckerhut (ca. 600g), 4 EL Weißweinessig, 2 TL mittelscharfer Senf, 4 EL Rapsöl, 4 EL Sahne, 1 EL flüssiger Honig, 4 EL Orangensaft, 1 Bd Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Zuckerhutsalat

Salat putzen und in feine Streifen schneiden.

Essig und Senf in einer Schüssel verrühren, das Öl mit einem Schneebesen darunter schlagen. Danach den Saft, die Sahne und den Honig unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und zum Dressing geben.

Die Zuckerhutstreifen mit dem Dressing mischen und vor dem Servieren noch ein bisschen durchziehen lassen.

Zutaten:

250g Zuckerhut, 150g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 50g Schinken, 100ml Weißwein, 2 EL heller Balsamico, Olivenöl, 1 Chilischote, Orangensaft, Salz

Zuckerhut-Gemüse für 2 Personen

Zwiebel, Kartoffeln und Schinken in Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten. Zugedeckt bei niedriger Hitze 10 Minuten garen. Mit Salz und entkernter, fein geschnittener Chilischote würzen und mit Wein aufgießen. Zuckerhut in Streifen schneiden, unterrühren und zugedeckt weitere 10 Minuten garen lassen. Mit Balsamico und/oder Orangensaft abschmecken.

Schmeckt warm als Gemüsegericht, aber auch als Beilage zu hellem Fleisch oder Geflügel. Kann auch abgekühlt gut als Salat gereicht werden.