

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
am „Erlebnis Amperhof“ können Sie Ihren ganz persönlichen Adventskranz binden und mit Naturmaterialien gestalten. Die **Adventswerkstatt** mit Vroni Westermeier findet **am 26.11.** statt. Material wird gestellt. Melden Sie sich jetzt an.



## Vom Erlebnis Amperhof

**Fine Dining Kochevents mit Basti** - erleben Sie einen ganz besonderen Abend, kochen Gerichte der gehobenen Küche und genießen in angenehmer Runde!

Das Beste daran: Die Gerichte sehen nach Fine Dining aus, sind aber so aufgebaut, dass Sie sie ohne riesigen Aufwand zu Hause für Ihre Liebsten nachkochen und als besonderes Festessen servieren können.

Lassen Sie sich überraschen von Basti, der Stationen im "Fischer" direkt am Ammersee oder in Sterne-Restaurants wie die "Aubergine" in Starnberg absolviert hat.



## Perfektes Geschenk!



**07.11.2026 15:30-21 Uhr Desserts**

**05.12.2026 15:30-21 Uhr Weihnachten**

**06.02.2027 15:30-21 Uhr Gewürze**

jeweils im Seminarraum des Amperhofs in Geiselbullach, Adlerweg 15k in Olching.

## Jetzt anmelden!

**Naturspieltage**  
Ferienangebot  
Erlebnis Amperhof – Olching

**02.11. – 04.11.2026 | 11 – 17 Uhr**  
Für Kinder von ca. 5 – 10 Jahren  
150 € (inklusive Bio-Essen und Material)

Freies Spiel  
Kreativ sein – auf dem Hof und in der Natur  
Kooperatives Miteinander  
Liebevoller Begleitung

Begleitet von Monika Wernz  
Pädagogin – FreiePädagogin

Infos und Anmeldung:  
Tel.: 0176 32951459 | info@freie-schmiede.com

**Naturspieltage** - Ferienangebot für Kinder von ca. 5 bis 10 Jahren mit Monika Wernz. Die Pädagogin geht in den **Herbstferien** auf kreative Entdeckungsreise am Amperhof.

**02.-04.11.2026 je 11-17 Uhr**

Verpflegung inkl. (mit Zutaten aus der Amperhof Ökokiste)

## NEU im Sortiment



**Satsumas**

aus Italien

**Sharon, Kaki**



Ihre Schale ist dünn und oft grün, was aber kein Zeichen für Unreife ist. Ihr **Geschmack** ist zu Beginn der Ernte eher **säuerlich und spritzig**.

Wussten Sie, dass dunkle Stellen auf der Schale oder im Fruchtfleisch einer Kaki durch einen **hohen Zuckergehalt** in sehr reifen Kakis entstehen? Ein Zeichen für mehr Geschmack.



vom **Fritzhof** **Saftmöhren**  
Möhren, die nicht dem gängigen Maß entsprechen



von **Bio-Obst Augustin**

**Apfel Wellant** Aromatisch-süß mit spritzig säuerlicher Note, durch festes Fruchtfleisch besondere Knackigkeit  
Tafelapfel, auch zum Backen und Kochen geeignet



vom **Paartal Biohof**  
**Kartoffeln XXL Sorte Antonia**  
vorw. festkochend 2kg & 5kg

**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



## Überbackener Lauch

entdeckt bei vereleniii auf Instagram

### Zutaten:

3–5 Lauchstangen, 400ml Sahne, 1 TL grobkörniger Senf, 1 TL frisch geriebene Muskatnuss, 1 TL Salz, ½ TL schwarzer Pfeffer, 80g geriebener Parmesan, 2 Zweige Thymian, 3 EL Pinienkerne, Butter

Den Lauch waschen und in etwa 3 cm dicke Stücke schneiden. Eine ofenfeste Form leicht mit Butter einfetten und die Lauchstücke aufrecht hineinstellen, bis die Form gefüllt ist. Sahne, Senf, Muskatnuss, Salz, Pfeffer und 50 g Parmesan verrühren. Die Sauce über den Lauch gießen und die Form mit Alufolie abdecken.

Bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 50 Minuten backen.

Die Folie entfernen und den Lauch mit Thymian, Pinienkernen und dem restlichen Parmesan bestreuen. Weitere 20 Minuten backen, bis alles goldbraun und gratiniert ist.

## Fruchtig-scharfer Apfel-Lauch-Salat mit Käsewürfeln

### Zutaten:

400g Lauch, 2 Äpfel, 2 Karotten, 150g junger Gouda, 200g Schmand, 2EL Olivenöl, 1 Zitrone, 1EL Honig, 1TL Senf, 2 Prisen Curry, Kräutersalz, schwarzer Pfeffer, Petersilie

Für das Dressing Schmand, Olivenöl und Zitronensaft glatt verrühren. Honig, Senf und Curry unterrühren und alles mit Kräutersalz sowie frisch gemahlenem Pfeffer pikant abschmecken.

Den Lauch der Länge nach aufschlitzen und unter fließendem Wasser gründlich von der Wurzel zum Blattende ausspülen. Nur den weißen und hellgrünen Teil der Lauchstange verwenden, das dunkle Grün kann anderweitig verarbeitet werden. Anschließend in sehr feine Ringe schneiden.

Die Karotten putzen und in feine Stifte schneiden. Die Äpfel vierteln, entkernen und ebenfalls in feine Stifte schneiden. Den Gouda entrinden und in kleine, mundgerechte Würfel schneiden.

Lauch, Karotte, Äpfel und Käsewürfel vorsichtig mit dem Dressing vermengen. Die Petersilie fein hacken und über den Salat streuen. Vor dem Servieren kurz durchziehen lassen, damit sich die fruchtigen und würzigen Aromen optimal verbinden.

## Kürbisblondies

zubereitet von unserer Partnerin und Ernährungswissenschaftlerin Melina Will

### Zutaten:

350g Hokkaido-Kürbis, 1 Orange oder andere Zitrusfrucht, 270g Dinkelmehl Typ 630, 50g gemahlene Mandeln, 150g Zucker, 150ml Haferdrink, 150ml Rapsöl, 20g Backpulver, 1EL Apfelessig, 2TL Zimt

Kürbis waschen, halbieren, entkernen, klein schneiden und bei mittlerer Temperatur wie gewohnt weich kochen. Anschließend das Wasser abgießen und den Kürbis pürieren. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Alle trockenen Zutaten für den Kuchen in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Kürbispüree zu den trockenen Zutaten geben. Die Schale der Orange fein reiben und hinzugeben. Die restlichen Zutaten in die Schüssel geben und alles miteinander zu einem feuchten Teig vermengen.

Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Backform geben und auf mittlerer Schiene für ca. 50 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Dieser Kuchen ist nicht nur ausgefallen und super saftig lecker, sondern punktet auch durch seine Zutaten.

## Süßkartoffel-Kumpir mit Ziegenfrischkäse

### Zutaten:

2 Süßkartoffeln, 300g Ringelbete, 1 Apfel, ½ Orange, 1 Knoblauchzehe, 4EL Sojajoghurt, 2 Stiele Dill, 100g Ziegenfrischkäse, 4EL Kresse, Salz und Pfeffer

Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze: 165 °C/Umluft: 140 °C). Süßkartoffeln waschen, mit einem Messer rundherum einstechen und auf einem Backblech auf mittlerer Schiene im Ofen ca. 60 Minuten garen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Ringelbete grob raspeln. Apfel waschen, entkernen und grob reiben. Saft der halben Orange auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Alles in einer Schüssel mit Orangensaft, Knoblauch, Sojajoghurt und Ziegenfrischkäse vermengen. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Dill garnieren.

Süßkartoffeln der Länge nach aufschneiden, mit der Füllung versehen und mit Kresse garnieren.