

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
Der **Primeur 2026** ist da! Das ist der Wein, der noch
im Erntejahr verkauft und getrunken wird
Wir empfehlen den Primeur von **Jacques Frelins**
Weingut bei Montpellier: ein fruchtiger, süffiger,
vollmundiger und trockener Rotwein.



NEU im Sortiment



von der Gärtnerei Hecker **Feldsalat ca. 150g**

Als Salat zubereitet passen
Früchte und Nüsse dazu. Be-
sonders hübsch wirkt der Feld-
salat, wenn man die Pflänzchen
ganz lässt und nur das Wurzelende entfernt.



von der **Fritzhof Kohlrabi 1,2-1,5kg**
Dieser Winterkohlrabi wird auch
Superschmelz genannt - er ist
sehr zart und eher milder als
normaler (Sommer-)Kohlrabi.

von Biohof Fuchs **Schwarzwurzeln**

Die Zubereitung von Schwarz-
wurzeln ist ähnlich der des Spar-
gels und man kann sie sowohl als
Gemüse oder roh gerieben im Salat verwenden.



aus Deutschland **Schwarzer Rettich**

Außen schwarz - innen weiß und da ist dann
noch die Schärfe! Gedünstet, roh
geraspelt oder zusammen mit
anderem Gemüse, der Winter-
rettich bringt eine würzige
Note in alle Gerichte.



Premium-Weihnachtsbäume vom Gut Mergenthau

Sie wünschen einen festlichen Weihnachtsbaum
für Ihr Zuhause, das Büro oder die Kita? Wir lie-
fern **Nordmantannen** in verschiedenen Größen
vom **Gut Mergenthau** bei Augsburg, die **PEFC so-
wie Naturland zertifiziert** sind.

Aufgrund der Dürre in 2026 ist heuer das Ange-
bot knapp - im konventionellen wie im Bio-Ber-
reich. Deshalb kommt es zu höheren Preisen.

Baum klein (100-140 cm) € 58,00

Baum mittel (150-190 cm) € 78,00

Baum groß (200-240 cm) € 98,00

Baum XXL (250-290 cm) € 120,00

Der Baum ist in ein Transport-Schutz-Netz eingewickelt,
welches aus Zellstoff (Holzfaser) gemacht ist und in jeder
Biotonne oder auf jedem Kompost komplett verrottet.

Bäume sind ein Naturprodukt und keine Industrieware, wo ein
Stück dem anderen gleicht. Die Nordmantannen wachsen durch
alle Jahreszeiten und Wetterperioden. Die bestellbaren Größen sind
"Richtgrößen", es können also schon mal ein paar cm mehr oder
weniger sein, wir sind bemüht, Ihnen Ihren Traumbaum zu liefern.



Auslieferung: KW50



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

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

Auslieferung: KW48

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



Zutaten:

2EL Olivenöl, 350g Brokkoli, 4 Rote Bete Knollen, 8EL (Soja-)Joghurt, Minze, Salz, Pfeffer, 1EL ungesalzene Pistazien oder andere Nüsse

Raffinierter wird's, wenn Sie Granatapfelkerne unter das Tartar mischen und mit halbierten dunklen Trauben garnieren.

Brokkoli-Tatar auf Roter Bete *entdeckt bei veggies.de*

Ofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen (bei Umluft 180 Grad).

Rote Bete gut waschen. Blattgrün und Wurzelwerk entfernen. Die Knollen ungeschält in dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Die mit Olivenöl bepinseln und etwas salzen.

Die Rote Bete für ca. 12 Minuten in den Ofen zum Garen geben. Aus dem Ofen holen und die Scheiben etwas auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit kann das Tatar vorbereitet werden. Den Brokkoli abrausen und den harten Strunkteil entfernen. Die Brokkoli-Röschen roh in einen Mixer geben und vorsichtig mit dem Mixer zerkleinern. Es sollte kein Mus entstehen, sondern eine feinkörnige Masse. Den zerkleinerten Brokkoli in eine Schüssel geben. In einem Schälchen ca. 8 EL Joghurt mit dem Saft einer halben Zitrone vermengen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Minzblättchen vom Stängel zupfen, klein hacken und unterrühren. Zitronen-Minz-Joghurt ebenfalls zum Tatar geben, gut miteinander vermischen und abschmecken. Garnier-Ringe auf die Teller aufsetzen und mit dem Brokkoli-Tatar füllen. Masse leicht andrücken und den Garnier-Ring entfernen. Gegarte Rote Bete Scheiben um das Brokkoli-Tatar herum drapieren. Rote Bete nochmals mit etwas Zitronensaft und ein klein wenig Salz würzen.

1 EL geschälte, ungesalzene Pistazien in einem Mörser zerstoßen und über den Rote Bete-Kranz verteilen. Trauben & Granatapfelkerne ergänzen das Gericht und geben eine fruchtige Note.

Zutaten:

400g rote Bete, 100g Zwiebel, 3EL Rapsöl, 150g Reis, 1 Lorbeerblatt, 500ml Gemüsebrühe, 400g Brokkoli, 2EL Rapsöl, 5EL trockener Weißwein, 5EL Gemüsebrühe, Pfeffer, Kräutersalz, Muskatnuss, 100ml Sahne

Rote-Bete-Reis auf Brokkoli

Rote Bete und Zwiebel schälen (Handschuhe tragen, die Rote Bete färbt sehr stark ab), die Rote-Bete fein raspeln, die Zwiebel fein schneiden. 3 EL Öl in einem Topf erhitzen und den Reis zusammen mit der Zwiebel, der roten Bete und dem Lorbeerblatt anschwitzen. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und ca. 40 Min. köcheln lassen.

Den Brokkoli abrausen und den harten Strunkteil entfernen, in kleine Röschen und Scheiben schneiden. Dann 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin kurz anschwitzen. Sofort mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und den Brokkoli 3-4 Min. bei geschlossenem Topf garen. Anschließend alles mit Pfeffer und Kräutersalz würzen. Reis mit Pfeffer, Kräutersalz und Muskatnuss abschmecken und kurz vor dem Anrichten die geschlagene Sahne darunter ziehen.

Den Brokkoli auf vorgewärmten Tellern anrichten und den Reis darauf setzen.

Das Gericht kann auch wunderbar mit Möhren statt Brokkoli zubereitet werden.

Zutaten für je 1 Rondini

Fruchtige Variante: 1 Clementine, 1 Apfel, Zimt, 80g Manouri

Mit Gemüsefüllung: 50g Zwiebel, 125g Butter, 100g Karotten, 100g Pilze, 80g Tomatenmark, Salz, Pfeffer, 1TL Thymian

Herbstliche Variante: 1 reife Birne, 50g Blauschimmelkäse

Rondini gefüllt - mehrere Varianten

Den Kürbis oben abschneiden und mit der Schnittfläche nach oben in einen Topf setzen. Mit Wasser auffüllen und weich kochen, je nach Größe ca. 15 bis 20 Minuten. Anschließend mit einem kleinen Löffel die Kerne entfernen.

Für die fruchtige Variante: In der Zwischenzeit Clementine und Apfel in kleine Stücke schneiden, etwas Zimt hinzufügen und je nach Geschmack mit etwas Käse, z.B. Manouri verfeinern.

Mit Gemüsefüllung: In der Zwischenzeit eine kleine Zwiebel würfeln, in etwas Butter andünsten, Karotten fein geraspelt und Pilze klein geschnitten hinzufügen. Butter, Tomatenmark, Salz, Thymian und etwas Pfeffer dazugeben und 10 Minuten garen.

Für die herbstliche Variante: In der Zwischenzeit eine reife Birne und etwas Blauschimmelkäse in kleine Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen.

Die jeweilige Mischung in den Kürbis füllen und diesen ca. 10 Minuten bei 180° (Umluft) im Ofen backen.