

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
wussten Sie, dass unsere **Avocados** mit 100%
Regenwasser bewirtschaftet werden?
Das schont die Umwelt und die Gemüter.
Üblicherweise verwenden Landwirte nämlich
160-200l Frischwasser für die Bewässerung.



Käse & Wein des Monats November

Allgäuer Tortenbrie ca. 180g Stück

Weichkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Dieser Weichkäse mit weißem Edelschimmel wird aus Demeter-Milch in der Käsetraditionsregion Vorarlberg hergestellt.



Der Milde ca. 180g Stück

Schnittkäse 45% F.i.T., pasteurisiert, mLab, Beliebt bei Kindern mit seinem süßlichen, nussigen Geschmack. Ähnelt einem milden Emmentaler und reift für 8 Wochen.



Gouda Kürbis ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab Cremiger Gouda verfeinert mit Kürbis, Karotte, Ingwer, Chili und Koriander, wobei der Geschmack von Ingwer im Vordergrund steht.



Voll auf die (Hasel-)Nüsse!

Dieses köstliche **Haselnussbaiser** in der 130g-Tüte wird aus 40% Haselnüssen der Sorte *Tonda Gentile Tribolata* im Piemonte, Rohrzucker und Eiweiß gemacht. Kann zu Kaffee oder Kakao genascht werden. TIPP: Als Topping für Desserts & Eiscreme zerbröseln!



Haselnusskuchen - Die hofeigenen Haselnüsse von Gian Franco machen den Unterschied! Dieser saftige Haselnusskuchen mit 300g enthält 36,2% Piemont-Haselnüsse von TERRA FAMIGLIA.



Süße Trüffel - mit 35% Haselnüssen aus dem Piemont. Weitere Zutaten sind Zartbitterschokolade, Vollmilchschorle & Kakao.



Tiroler Bergkäse ca. 180g Stück

Hartkäse 50% F.i.T. Klab, Rohmilch Mindestens 5 Monate reift der würzig, pikante Bergkäse im Käsekeller der Bio-Käserei Walchsee. Aus siloreifer Heu- und Rohmilch, natürlich laktosefrei.



Räucherkeräse Natur ca. 180g Stück

Schittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab Dieser Räucherkeräse erhält seinen Geschmack durch die rustikale Räucherung über Buchenholz mit Wacholderbeeren.



Unser regionaler Weinhändler empfiehlt:

Negroamaro 0,75 l Flasche

Ein opulenter Rotwein mit leuchtend rubinroter Farbe & Noten von Brombeeren & süßen Gewürzen am Gaumen. Passt zu Wild, Lamm und reifem Käse.



Strom Grüner Veltliner 0,75 l

Ein hochwertiger Grüner Veltliner mit heller, grüngelebter Farbe, Duft nach reifen Äpfeln. Vielseitiger Begleiter zu allen leichten Speisen.



Angebote im November

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

Italienische Salami Milano € 4,39 statt € 4,69 geschnitten, 70g-Packung

2 Stück Rinderrouladen € 55,90 statt € 57,90 ca. 360g, wird eingewogen, je kg

Frühstücksspeck € 33,90 statt € 35,90 geschnitten, 80g-Packung, je kg

Praline Vollmilch von Vivani € 2,59
Vollmilch ganze Nuss je 100g-Tafel statt € 2,99

Hygge Punsch Heidelbeere alkoholfrei von Voelkel

Hygge Punsch Ingwer alkoholfrei je 0,75l Flasche € 4,29 statt € 4,89

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

Kundentelefon 08142 40879 | amperhof.de

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neriesstr. 9 | 85232 Bergkirchen | DE ÖKO 006 | Fax 08142 18854 | info@amperhof.de



Zutaten für den Teig:

10g Frischhefe, 250g Mehl, 4EL Rapsöl, 1/2 TL Salz

Zutaten für den Belag:

100g Lauch, 220g roter Apfel, 1 Rotkohl, 1EL Butter, 1EL Thymian, Salz, Pfeffer, 2TL Weissessig, 1TL Zucker, 200g Camembert, 120g Crème-fraîche, 75g Schinken, grober Pfeffer

Blaukraut-Flammkuchen mit Camembert

Hefe in 125 ml lauwarmem Wasser auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken, Hefewasser hineingießen und mit etwas Mehl vom Rand verrühren. 2 EL Öl und Salz zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.



Teig mit Mehl bestäuben. Zugedeckt an einem

warmen Ort ca. 40 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Lauch in Ringe schneiden. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden. Jedes Viertel in 4 Spalten schneiden. Rotkohl (ca. 400 g) putzen, waschen, Strunk entfernen. Kohl in lange, ca. 2 cm breite Streifen schneiden. 1/2 Bund Thymian waschen, trocken schütteln und von 2 Stielen die Blätter abzupfen. Butter in einem flachen Topf erhitzen, Apfelspalten und Lauchringe darin andünsten und auf einen Teller legen. 2 EL Öl in dem Topf erhitzen, Kohl und Thymianblätter dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten.

Mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker würzen. Topf vom Herd nehmen. Camembert in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.

Teig in 4 Portionen teilen. Eine Portion auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem sehr dünnen Oval (ca. 25 x 30 cm) ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Teig mit 30 g Crème fraîche bestreichen.

Jeweils ein Viertel des Rotkohls und der Lauchringe darauf verteilen. 4 Apfelspalten und einige Scheiben Camembert darauflegen. Optional mit Schinken (fein gewürfelt) bestreuen. Flammkuchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 225 °C / Umluft: 200 °C) auf mittlerer Schiene ca. 15 Minuten backen. Tipp: Bei Heißluft zwei Flammkuchen auf einmal backen.

Flammkuchen aus dem Ofen nehmen, mit grobem Pfeffer bestreuen und mit restlichem Thymian garnieren. Restlichen Teig mit übrigen Zutaten ebenso verarbeiten.

Sauerkraut-Avocado-Brot mit Spiegelei

Das Brot leicht toasten oder in der Pfanne anrösten. Avocado mit einer Gabel zerdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Brot streichen. Das Sauerkraut kurz abtropfen lassen und auf der Avocadoschicht verteilen.

In einer Pfanne Öl erhitzen, das Ei hineinschlagen und braten. Anschließend das Spiegelei auf das Brot legen und mit Chili oder Paprikapulver bestreuen.

Risotto mit Fenchel, Pilzen und Tomaten

Fenchel putzen, waschen und klein schneiden. Champignons putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze sowie den Fenchel darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten dünsten. Tomaten waschen und würfeln, anschließend zum Gemüse geben und alles noch ca. 1 Minute garen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Lauch in feine Ringe schneiden und Knoblauch schälen, dann fein würfeln. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, dann beides darin ca. 2 Minuten andünsten. Reis zufügen und noch 2 weitere Minuten dünsten. Mit Weißwein ablöschen und diesen unter ständigem Rühren bei starker Hitze ca. 6 Minuten einkochen lassen.

Gemüsebrühe portionsweise zum Reis geben, sobald der Reis die Flüssigkeit jeweils aufgenommen hat. Dabei immer wieder rühren. So verfahren, bis die Brühe aufgebraucht und der Reis gar ist. Parmesan reiben. Butter und die Hälfte des geriebenen Parmesans unter das Risotto rühren. Mit etwas Pfeffer abschmecken.

Gemüse unter das Risotto ziehen und dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls das Risotto zu fest ist, etwas heißes Wasser zufügen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Risotto mit der Petersilie und dem restlichen Parmesan bestreuen und servieren.