

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

unsere Kundenbetreuung hat neue Telefonzeiten:

Montag, Dienstag und Donnerstag:
10.00 - 12.30 Uhr und 15.00 - 17.00 Uhr
Mittwoch und Freitag:
10.00 - 12.30 Uhr

AMPERHOF
ÖKOKISTE
Kundenbrief 45/26

Käse und Wein des Monats November

Voralpenländer ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Der Roggenburger ist ein Käseschmankerl. Er wird bei seiner Reifung von Hand gepflegt und mit Rotschmiere behandelt. Seine Naturrinde ist essbar.



€ 26,90/kg

Der Wilde Österreicher ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Naturgereifter Schnittkäse aus Bergbauernmilch aus den Kärntner Alpen. Durch eine Reifezeit von mindestens 2-3 Monaten entwickelt er eine kräftig-würzige Aromatik und einen vollmundigen Charakter. Essbare Rinde.



€ 23,90/kg

Zillertaler Heublumenkäse ca. 180g Stück

Hartkäse 50% F. i.T., Rohmilch, mLab
Der Heublumenkäse ist ein geschmeidiger Rohmilchkäse aus feinster Tiroler Heumilch, ummantelt mit duftenden Heublumen, die ihm ein harmonisch-würziges, natürliches Alpenaroma verleihen - ein echter Genussbotschafter seiner Region mit essbarer Naturrinde.



€ 24,90/kg

Oida Kärntna ca. 180g Stück

Hartkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Ein aromatisch würziger Bergkäse aus dem Gebiet um den Nationalpark Hohe Tauern. 8 Monate gereift. Rinde essbar.



€ 25,90/kg

Kolsasser Korbkäse ca. 180g Stück

Weichkäse 50% F.i.T., thermisiert, KLab
Der besondere Heumilch-Korbkäse aus Tirol. Die Käsemasse wird von Hand in spezielle Reifekörbe gefüllt, in denen der Käse seine typisch cremig-schmelzende Konsistenz entwickelt. Angenehm mild und leicht säuerlich, gewinnt der Käse mit zunehmender Reife an Würze und entfaltet ein feines Pilzaroma.



€ 26,90/kg

Unser regionaler Weinhändler empfiehlt:

Primeur 2026 0,75 l Flasche

Ein französischer Rotwein, ausgewogen frisch und fruchtig im Geschmack.

Nero di Troia I.G.T. 0,75 l Flasche

Ein intensiv würziger Rotwein aus Italien. Lang anhaltend am Gaumen, mit präsenten Tanninen.



€ 6,49/Fl

€ 7,89/Fl

Angebote im November

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

Von Bäckerei Schubert
Kürbiskernbrot 750g — € 6,79 statt 7,29
Roggenmisch-Vollkornbrot mit Kürbiskernen, Natursauerteig

Von Barnhouse
Krunchy Apfel Zimt 750g — € 6,19 statt 6,99
Erinnert an den Geschmack von Apfelstrudel

Von Rapunzel
Bergfeigen natural 250g — € 5,69 statt 6,79
Getrocknete Feigen aus neuer Ernte

Von TerraSana
Kakaonibs 230g im Glas — € 12,90 statt 16,90
Erleben Sie Schokolade ohne Zucker

Von Altomayo
Kaffeebohnen 500g — € 13,90 statt 15,90

Von Rosengarten
Adventskalender 75g — € 4,59 statt 4,99

Von Sonnentor
Tee Adventskalender 24 Teebeutel — € 5,19 statt 5,49

Von Yogi Tea
Ingwer Zitrone 17 Teebeutel — € 2,89 statt 3,59

Von djoon Manufaktur
Schoko Dattellebkuchen 4 Stück — € 19,90

Von Riedenburger Brauhaus
Riedenburger Weihnachtsbier Träger mit 6 x 0,5l Flaschen — € 9,09

Soweit nicht anders gekennzeichnet handelt es sich bei unseren Produkten um Bio-Produkte gemäß EG-ÖKO-VO DE-ÖKO-006

Rezeptideen

Vegane Champignon-Lauch-Quiche



Ökokistenrezept 2023

Die vegane Quiche mit ihrem zarten Mürbeteig-Boden und cremig würzigen Belag schmeckt warm oder kalt.

Zutaten:
Für den Mürbeteig:
250g Mehl, 120g kalte vegane Butter
Für den Belag:
250g Lauch, 500g Champignons, 3 Knoblauchzehen, 75g vegane Butter, 400g abgetropfter Seidentofu, 2 EL Stärke, 2 EL Gemüsebrühpulver oder Hefeflocken, 1 TL Thymian, Salz, Pfeffer

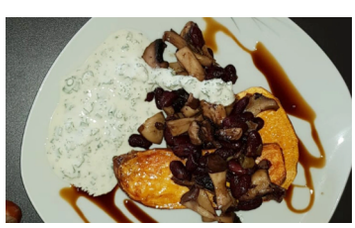
Für den Mürbeteig Mehl und Salz in einer Schüssel vermischen. Die kalte vegane Butter in Stücke schneiden und mit 5 EL kaltem Wasser hinzugeben. Alles mit den Händen zu einem Teig kneten. Zu einer flachen Kugel formen und zugedeckt 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
Für die Füllung den Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Etwas von dem grünen Teil des Lauchs für das Topping zur Seite legen. Die Champignons in Scheiben schneiden, 100g für das Topping zur Seite legen. 3 Knoblauchzehen fein hacken, ein Drittel davon ebenfalls zur Seite legen. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
50g vegane Butter in einer Pfanne erhitzen. Lauch und Champignons hinzugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Knoblauch und Thymian hinzugeben und ca. 2-3 Minuten weiterbraten. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühpulver würzen.
Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 5 mm dick ausrollen. In eine leicht gefettete Quiche-Form legen, Ränder hochziehen und gut festdrücken. Den Boden einige Male mit einer Gabel einstechen. Den Seidentofu mit der Maisstärke cremig mixen. Unter die Champignon-Lauch-Mischung rühren. Bei Bedarf nochmal abschmecken. Die Füllung auf den vorgebackenen Mürbeteig geben und glatt streichen. In einer Pfanne die restliche vegane Butter erhitzen, die zurückgelegten Champignonscheiben und dem übrigen Knoblauch anbräunen und auf der Quiche verteilen. Die Quiche ca. 30 Minuten backen, anschließend ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Mit den zurückgelegten Lauch-Ringen bestreuen und warm oder kalt servieren.

Gebackener Spitzkohl auf Kräuterjoghurt mit Walnuss-Granatapfel-Topping

Zutaten:
1 Spitzkohl, 4 EL Olivenöl, 1 EL Senf, 1 TL Paprikapulver (süß), 1 Prise Chili, 1 EL Agavendicksaft, Salz, Pfeffer
Kräuterjoghurt & Topping:
1 Bd Petersilie, 250g Joghurt, 1 Knoblauchzehe, 1/2 EL Gartenkräutermischung, 20g Walnüsse, 1/2 Granatapfel, 1/2 Zitrone

Den Spitzkohl gut waschen, vierteln und den Strunk entfernen. Dann mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen und mit reichlich Salz einreiben. Mindestens 30 Minuten marinieren lassen. Olivenöl, Senf, Paprikapulver und Agavendicksaft zu einer Marinade verrühren. Den Spitzkohl gut mit der Marinade bestreichen und den Rest beiseite stellen. In einer Pfanne mit Olivenöl die Spitzkohlstücke 4 bis 5 Minuten auf beiden Seiten anbraten, damit sie eine gute Farbe bekommen. Dann zurück auf das Backblech legen, mit Alufolie abdecken und bei 200°C etwa 40 Minuten lang backen. Je nach gewünschter Farbe kann die Folie in den letzten Minuten entfernt werden, damit der Kohl etwas dunkler wird. In der Zwischenzeit die gehackte Petersilie, den Joghurt, die Knoblauchzehe und die Gartenkräutermischung mit einem Handmixer mixen und mit Salz und Pfeffer würzen. Für das Topping die Walnüsse hacken, den Granatapfel in einer Schüssel mit Wasser entkernen und beides mit Zitronensaft abschmecken. Den Spitzkohl aus dem Ofen nehmen und mit dem Kräuterjoghurt, dem Walnuss-Granatapfel-Topping und der restlichen Marinade servieren.

Gebackene Süßkartoffeln mit Pilzen



Ökokisten-Rezept des Monats November 2018, zur Verfügung gestellt von Heike Strubel, Decker's Ökokiste

Zutaten:
2 Süßkartoffeln, 3 EL Öl, Salz, Pfeffer
Für die Pilze: 300g Pilze, 1 Lauchzwiebel, 1 EL Butter, 160g Kidneybohnen, 1 EL Balsamico, 1 EL Honig
Für den Dip:
100g saure Sahne, 1 TL Zitronensaft, Kräutersalz 1/2 Bd Petersilie, 1/2 Bd Schnittlauch

Ofen auf 160°C vorheizen. Die Kartoffeln waschen, mit Öl und Salz einreiben und 40 Minuten im Backofen backen. Pilze putzen und klein schneiden. Die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden. Pilze und Zwiebeln in einer Pfanne mit Butter anbraten, salzen und pfeffern. Kidneybohnen abgießen und zu den Pilzen geben. Balsamico und Honig dazugeben und die Flüssigkeit einkochen lassen. Die saure Sahne mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und die Kräuter unterheben. Süßkartoffeln aus dem Ofen holen, längs aufschneiden und mit der Pilzmischung füllen. Mit dem Dip anrichten und genießen.