

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
 das ist die Jahreszeit, in der unser Immunsystem sehr  
 gefordert ist. Wie gut, dass wir leckere Zitrusfrüchte  
 im Angebot haben. Orangen, Saftorangen und Cle-  
 mentinen können wir Ihnen sogar im Großgebinde  
 anbieten: z.B. 10kg Orangen und 6kg Clementinen.



## Wärmendes für Körper und Seele ...



### Ohne Alkohol:

Heißer Hirsch - Familienpunsch Traube-Orange 0,75l € 4,79

Lillinghofer Punsch 0,7l € 5,79

Voelkel Familienpunsch 0,7l € 3,99

Voelkel Holunder Punsch 0,7l € 3,99

Hygge Punsch Heidelbeere oder Ingwer 0,75l je € 4,79

Beutelsbacher Früchte Glühpunsch 0,7l je € 4,19

### Mit Alkohol:

Heißer Hirsch - rot oder weiß 0,75l je € 4,79

Stöbern Sie dazu im Adventsangebot nach Lebkuchen, Plätzchen und Stollen. Solange der Vorrat reicht, sind Do-  
 minosteine, Kirschbomben, Vanillekipferl und vieles mehr verfügbar ...

## Kunden werben Kunden



Sie können sich jetzt ganz einfach ein „Prämie“ sichern!

Wir haben eine Aktion „Kunden werben Kunden“ gestartet.

Es wäre doch schön, wenn noch viel mehr Menschen in den Ge-  
 nuss unserer Ökokiste kommen würden und deren Vorteile genie-  
 sen könnten. Empfehlen Sie uns an Freunde, Verwandte oder Be-  
 kannte weiter und erzählen, was uns ausmacht.

Sie und Ihr geworbener Kunde erhalten jeweils eine Prämie von  
 20 €. Wie es genau funktioniert, finden Sie auf unserer Shop-Start-  
 seite oder fragen Sie einfach bei unserer Kundenbetreuung nach.

## Bitte rechtzeitig an die Bestellung denken ...



Naturland und PEFC zertifiziert

### Premium-Weihnachtsbäume von Gut Mergenthau

**Baum klein** (100-140 cm) € 47,90

**Baum mittel** (150-190 cm) € 59,90

**Baum groß** (200-240 cm) € 74,90

**Baum XXL** (250 + cm) € 99,00

Bestellschluss: 26.11.23

Auslieferung in der KW 50



€ 8,90

Von der Forstverwaltung  
 von Berghes:

**Schöner Handbund**  
 aus Mischgrün ca. 2.5 kg

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

€ 14,90

solange Vorrat reicht

Auslieferung in der KW 48

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



In Ihrer Kiste finden Sie unter anderem auch regionalen **Topinambur** vom Wiethaler



Die Topinambur Pflanze ist mit der Sonnenblume verwandt und wird deshalb auch als Sonnenwurzel bezeichnet. Die Knollen der Topinamburpflanze sind in Ihrer Größe mit kleineren Kartoffeln vergleichbar, ähneln ansonsten aber eher der Ingwerknolle.

Topinambur kann roh und gegart verzehrt werden, mit oder ohne Schale. Einfach die Knollen unter Wasser abbürsten, um Erdreste zu entfernen. Möchte man sie ohne Schale genießen, sollte Topinambur erst gekocht und dann unbedingt noch heiß geschält werden. So lässt sich die Schale einfach ablösen.

Die Topinamburknolle besteht aus 80 % Wasser, ca. 3 % Eiweiß und bis zu 20 % Kohlenhydrate (davon mit bis zu 16 % Inulin). Topinambur enthalten außerdem viele Mineralien und die Vitamine B1, B2, B6, C und D sowie Provitamin A. Sie kann Stress senken und steigert das allgemeine Wohlbefinden, weil Leber, Nieren, Darm und auch das Herz besser funktionieren.

**Kochtipps:** Damit sie schön hell bleiben, die roh geraspelten Knollen sofort mit Zitronensaft beträufeln oder die geschälten, noch rohen Knollen in Zitronenwasser legen.

## Rezeptideen

### Zutaten:

250g Topinambur, 2 EL Kokosöl, 2 EL Agavendicksaft, 1 Vanilleschote, 200ml Kokosmilch, 120g Banane, 1 Orange, 1 EL Mandelmus, 1 TL Mohn, gemahlen

### Topinambur in Kokos-Mandelsauce für 2 Personen

Topinambur schälen und in grobe Stücke schneiden. Über Wasserdampf im Dampfgarer oder im Topf 13-15 Minuten garen. Das Kokosöl in der Pfanne erhitzen und die Topinamburstücke darin von allen Seiten goldig anrösten.

Mit Agavendicksaft karamellisieren lassen und eine ganze ausgekratzte Vanilleschote (ohne Mark) mit ins Kokosöl geben. Kokosmilch, Banane, ausgeschabtes Vanillemark, Schale der Orange und Mandelmus mit einem Mixstab kräftig pürieren.

Die Sauce in die heiße Pfanne geben und unter Köcheln kurz andicken lassen.

Mohn über die angerichteten Topinambur geben und warm genießen.

von biohof.at

### Zutaten:

250g Penne, ca. 500g Rosenkohl, 250 ml Gemüsebrühe, 150 ml Sahne, 1 Zwiebel, 30g Rosinen, 2 TL Curry, 20g Butter, 100 ml Weißwein/wahlweise Trauben- oder Apfelsaft

### Rosenkohl mit Curry-Rosinen-Sauce

Rosenkohl putzen, Strunk abschneiden, äußere Blätter wenn nötig entfernen und halbieren. Die Röschen in heißem Salzwasser nicht ganz weich garen. Zwiebeln schälen und fein hacken. Rosinen in Wein/Apfelsaft kochen bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Penne in reichlich Salzwasser bissfest garen.

In der Zwischenzeit die Butter zerlassen. Die Zwiebel zugeben und glasig dünsten. Curry zugeben und sofort mit der Gemüsebrühe ablöschen. Sahne zugeben und die Sauce ca. 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer etwas schärfer abschmecken. Die Rosinen in die Sauce geben, die abgegossene Penne und den Rosenkohl ebenfalls daruntermischen und servieren.

### Zutaten:

1 Süßkartoffel, 200g Rosenkohl, 2 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer, 200g Feta, 6 kleine Tomaten

### Süßkartoffel-Auflauf (für 2 Personen)

Ofen auf 200°C vorheizen. Süßkartoffeln schälen und würfeln. Rosenkohl putzen, halbieren. Gemüse mit Olivenöl, Meersalz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen.

In eine Auflaufform geben und zunächst 20 Minuten im Ofen vorgaren.

Währenddessen den Feta würfeln, die Tomaten waschen und vierteln. Das Gemüse kurz aus dem Ofen holen, mit zerbröseltem Feta und halbierten Tomaten belegen, dann den Auflauf weitere 10 Minuten garen.

Nach Belieben mit etwas frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

### Zutaten:

1 l Apfelsaft, 4 halbe Zimtstangen, 8 Scheiben frischer Ingwer

### Seelenwärmer

Die Menge für 4 Gläser Apfelsaft - am besten naturtrüb - in einen Topf füllen, die Zimtstangen dazugeben, ebenfalls 8 Scheiben frischen Ingwer dazu und alles erhitzen.

Ein bisschen ziehen lassen und auf die Gläser verteilen.

Schmeckt super nach einem Spaziergang in der kalten Winterluft ...