

Liebe Kundinnen, liebe Kunden, sollten Sie noch Isoboxen von der letzten Fleischauslieferung zuhause haben, geben Sie diese bitte Ihrem Fahrer zeitnah wieder mit zurück, so sind wir für die Auslieferung des Weihnachtsfleischs gut vorbereitet.

AMPERHOF



Kundenbrief 46/25

Die Zeit Richtung Jahresende vergeht wie im Flug - Weihnachten rückt immer näher und auch die Vorbereitungen für die festliche Zeit beschäftigen uns jetzt schon.

Da passt es doch bestens, dass wir am Amperhof eine **Adventswerkstatt zum Kränze binden** mit Vroni Westermeyer (Wald- und Umweltpädagogin, Floristin) anbieten können.

Mit Naturmaterialien aus der Region und Bio-Tannengrün vom Gut Mergenthau entstehen so ganz persönliche Kunstwerke - natürlich, nachhaltig und mit weihnachtlichem Charme. Sie können gerne kleine, persönliche Dekostücke mitbringen, ansonsten werden alle Materialien bis auf Kerzen im Kurs gestellt. Nähere Infos und den Link zur Anmeldung finden Sie auf unserer Webseite.

Kurs-Datum: Freitag 28.11.2025 18:30-21:00

Neues von der Frischeliste



Blattclementinen

Ein leckerer Gruß aus dem Süden. Tipp für die Schale: Trocknen und als Tee aufkochen - köstlich erfrischend!

Steckrübe, auch Kohlrübe genannt - vielen unbekannt, aber ein kostbares Wintergemüse, ballaststoffreich und kalorienarm.



Asia-Mix Bund



von Sigi Klein

Schwarze Tomaten



Eine kuriose Tomate mit einem festen und saftigen Fruchtfleisch, süßer als "normale" Tomaten, aber gleichzeitig auch säuerlich im Geschmack.

Der „Wärmespender“

Damit es nicht nur uns schmeckt und **warm** wird, unterstützt die Firma Voelkel mit ihren Punschen und Glühweinen im Zeitraum 01.11.-31.12.2025 wieder die **Kältehilfen** in Deutschland mit 5 Cent pro Flasche. Im vergangenen Jahr kamen so insgesamt rund 40.000 € für die gute Sache zusammen. Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass die Aktion auch dieses Mal wieder ein voller Erfolg wird!

Hygge Punsch

Apfel-Heidelbeere und Apfel-Ingwer

Leicht erhitzt, jedoch nicht gekocht, entfalten diese Spezialitäten ihren vollen Geschmack. Vor Genuss aufschütteln.

Hygge Glühwein, rot

Vollmundiger, kräftiger Bio-Rotwein mit winterlichen Gewürzen wie Nelken, Orangenschalen und Zimt.



KÄSE und WEIN des Monats November

Die Käse sind jeweils in ca. 180g Stücke geschnitten

Räucherkäse, natur € 23,90/kg

Ein Schnittkäse, der seinen Geschmack durch die Räucherung über Buchenholz mit Wacholderbeeren erhält.

Der Milde € 19,90/kg

Ein Schnittkäse mit süßlichem, nussigem Geschmack, 8 Wochen gereift. Beliebt bei Kindern.

Allgäuer Tortenbrie € 23,90/kg

Weichkäse mit weißem Edelschimmel, aus Demeter-Milch.

Tiroler Bergkäse € 21,90/kg

Würzig, pikanter Rohmilch-Bergkäse aus silofreier Heumilch, mindestens 5 Monate gereift.

Gouda Kürbis € 24,90/kg

Cremiger Gouda verfeinert mit Kürbis, Karotte, Ingwer, Chili und Koriander, wobei der Geschmack von Ingwer im Vordergrund steht.

Von unserem Weinlieferanten empfohlen:

Negroamaro 0,75 l Flasche € 7,99/Fl
Opulenter, samtiger, trockener Rotwein.

Strom Grüner Veltliner 0,75 l Flasche € 6,69/Fl
Eleganter, trockener Weißwein.

Rezeptideen

Zutaten:

1 Hokkaidokürbis, 2 große Rote Beeten, 2 Äpfel, 0,5 kg vorw. festk. Kartoffeln, 1 Hdvoll Walnusshälften, 6 EL Olivenöl, etwas Currypulver, 1 EL getr. Majoran, Pfeffer schwarz, Salz

Für Dip: 150g Joghurt mild, 150g Schmand, 3 - 4 EL Sahnemerrettich, Salz, Schnittlauch

Herbstliches Ofenallerlei mit Merrettichjoghurdip

Backofen auf 180° vorheizen. Kürbis waschen, halbieren, faseriges Gewebe und Kerne entfernen und Hälften in 2 cm breite Spalten schneiden. Gegebenenfalls die Spalten nochmals quer halbieren. Rote Beete schälen und in 1 cm dicke Stifte schneiden. Kartoffeln gut waschen, am besten mit der Gemüsebürste gut abputzen. In ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Äpfel entkernen und achteln.

Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Mit Olivenöl beträufeln. Mit Currypulver, Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Blech alles etwas vermengen. Ca. 35 Minuten auf mittlerer Schiene garen. Kurz vor Garzeitende die Walnusshälften über das Ofenallerlei legen und kurz mit rösten.

Für den Dip den Joghurt mit Schmand gut cremig rühren. Den Sahnemerrettich unterrühren. Kräftig salzen und pfeffern. Schnittlauch in kleine Ringe schneiden und unterheben.

aus der Amperhofküche

Schon entdeckt in unserer Rezeptesammlung?

Überbackener Pak Choi

Zutaten:

500g Pak Choi, 1kg Kartoffeln, Salz, Pfeffer, 100g Zwiebel, 2 Ei, 250g Saurrahm, 200g Bergkäse, gerieben, 4 EL Paniermehl, 3 TL Rapsöl

Den Pak Choi waschen, Blätter und Stiele in feine Streifen schneiden und in wenig Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Kartoffeln mit Schale weich kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Pak Choi gut abtropfen lassen, Zwiebel hacken und in etwas Rapsöl leicht anbraten.

Pak Choi kurz mit den Zwiebeln andünsten. Abwechselnd mit den Kartoffelscheiben in eine Auflaufform schichten. Die Eier mit der sauren Sahne mischen, mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und über das Gemüse geben.

Den Käse mit dem Paniermehl mischen, darüber geben und bei ca. 200 °C im Backofen 20 Minuten überbacken.



Zutaten:

250g Zwiebeln, 300g Zucchini, 2 EL Sonnenblumenöl, knapp 1l Wasser, 2 EL gekörnte Gemüsebrühe, 100g Hörnchennudeln, Kräutermischung, frisch o. getrocknet

Zuccinisuppe mit Zwiebeln

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Das Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel und Zuccinischeiben darin in etwa 1 Minute glasig dünsten. Das Wasser, die Gemüsebrühe und die Nudeln hinzufügen. Die Suppe einmal aufkochen lassen, dann bei schwacher Hitze zugedeckt etwa 10 Minuten garen. Die Suppe salzen, die Kräuter unterrühren.

aus der greenbag-küche

Zutaten:

300g Pastinaken, 100g Gelbe Rüben, 200 ml Salzwasser, 1/8 l Orangensaft, 1/2 TL Curry, 1 EL Weißwein- oder heller Balsamico-essig, 2 EL Sonnenblumenöl, Petersilie oder Kresse

Schneller Pastinakensalat

Pastinaken und Gelbe Rüben sauber bürsten oder ggf. schälen und in 2-3 mm dicke Scheiben hobeln. Größere Scheiben in mundgerechte Stücke schneiden. In Salzwasser bissfest garen, danach mit kaltem Wasser abschrecken und in eine Schüssel geben. Orangensaft, Curry, Essig und Öl darüber gießen und gut durchziehen lassen. Gerne auch über Nacht.

Vor dem Servieren mit kleingehackter Petersilie oder Kresse bestreuen.

Zutaten:

4 Rote Bete, 1 Gewürznelke, 100ml Sahne, 1-2 EL Nussmus, Meersalz, Apfeldicksaft, 1-2 Scheiben Ingwer, Schnittlauch oder Petersilie

Schnelles Rote Bete-Gemüse

Rote Bete bürsten und in kleine Würfel schneiden, in etwas Wasser mit einer Nelke weichdünsten. Das Kochwasser mit Sahne und etwas Nussmus andicken, mit Meersalz und Apfeldicksaft und ein bisschen Ingwer abschmecken. Vor dem Servieren gehackten Schnittlauch oder Petersilie darüberstreuen.

AMPERHOF ÖKOKISTE 100 % BIO - FRISCH VOM FELD 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

