

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 46/26

Der neue „Star“ am Apfelhimmel

In Zukunft werden Sie in unserem Sortiment immer mehr Äpfel mit dem **Bio Stars-Logo** finden. Die Apfelsorte **Wurtwinning** ist unser erster Bio Star.
Die Dachmarke **Bio Stars** bündelt verschiedene moderne und neue Bio-Apfelsorten mit ähnlichem Geschmacksprofil: besonders knackig und saftig, mit festem Fruchtfleisch und einer harmonischen Balance aus Süße und feiner Säure.

Dahinter steht ein ökologisches, ganzheitliches Anbaukonzept mit definierten Standards: Alle Bio Stars Äpfel, also auch der Apfel Wurtwinnig, sind demeter, Naturland oder Bioland zertifiziert.
Ganz bewusst wird dabei auf eine Vielfalt moderner, neuer Bio-Sorten gesetzt, die optimal zu den Anbaubedingungen in Deutschland passen und auf klimatische Veränderungen reagieren. Sie sind von Natur aus robust und kommen mit den typischen Herausforderungen im Obstbau besser zurecht.
Die Sorten wechseln, um den gewünschten Geschmack die ganze Saison über anbieten zu können. Außerdem sorgt Sortenvielfalt im Bio-Anbau für natürlich gesunde Früchte und der Einsatz ökologischer Pflanzenschutzmittel kann zusätzlich verringert werden.

Thanksgiving – am 26.11.26

Wie jedes Jahr zu Thanksgiving können wir Ihnen wieder regionale Puten vom Geflügelhof Wallner anbieten.

Große Pute ca. 5-6 kg	€ 26,90/kg
Halbe Pute ca. 3,5-4 kg	€ 28,90/kg
Puten-Innereien ca. 250g (Herz, Magen, Leber)	€ 18,50/kg

*Die Puten werden auf einer Sondertour in der **KW48** geliefert.*

Bestellschluss: 16.11.26

Mengenempfehlung: ca. 500g mit Knochen/Person

Regional & saisonal

Schwarzwurzeln -
ein leckeres Wintergemüse. Reich an Mineralien, Vitaminen, Bitterstoffen und Asparagin, das für den leichten Spargelgeschmack verantwortlich ist. Das Gemüse z.B. in Salzwasser mit Zitronensaft und etwas Zucker weich kochen. Dazu eine feine Bechamelsoße und mit Salzkartoffeln servieren.





Rosenkohl - auch ein typisches Wintergemüse, das mit Rosinen und Walnusskernen oder gekochten Maronen verfeinert ein wahrer Genuss ist.
TIPP: Ein wenig Zucker im Kochwasser lässt Rosenkohl nicht mehr ganz so bitter schmecken.

Käse und Wein des Monats November

Der Wilde Österreicher **€ 23,90/kg**
Naturgereifter Schnittkäse aus Bergbauernmilch. Kräftig, würzig, mit essbarer Rinde.

Voralpenländer **€ 26,90/kg**
Schnittkäse mit Rotkultur im Teig und essbarer Rinde.

Kolsasser Korbkäse **€ 26,90/kg**
Der besondere Heumilch-Korbkäse aus Tirol. Angenehm mild und leicht säuerlich, mit einem feinen Pilzaroma.

Zillertaler Heublumenkäse
Ein geschmeidiger Rohmilchkäse aus Heumilch, ummantelt mit duftenden Heublumen, mit essbarer Naturrinde. **€ 24,90/kg**

Oida Kärntna **€ 25,90/kg**
Ein aromatisch würziger Bergkäse, 8 Monate gereift, mit essbarer Rinde.

Primeur 2026 **€ 6,49/0,75 l**
Rotwein, ausgewogen frisch und fruchtig.

Nero di Troia I.G.T. **€ 7,89/0,75 l**
Ein intensiv würziger Rotwein.

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriesstraße 9 | 85232 Bergkirchen
www.amperhof.de | Kundenbetreuung@amperhof.de |08142 40879

Rezeptideen

Herbstliche Grünkohl Bowl

Zutaten für 2 Personen:
250g Champignons, 2 Karotten, 1 Zwiebel, 500g Grünkohl, 1 Maiskolben, 1 Kohlrabi, 300g Tomaten, ½ Bund frische Petersilie, 100g Goldhirse, 1 EL Olivenöl, 1 Avocado
Für das Dressing: ½ TL Kurkuma, 1 TL frisch geriebener Ingwer, Saft einer halben Zitrone, Salz, Olivenöl, Pfeffer, Agavensirup

Hirse gut spülen und in einen Topf mit 300ml Wasser geben. Aufkochen und 15 Minuten auf niedriger Temperatur köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Karotten und Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Pilze putzen und vierteln. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Olivenöl beträufeln und für ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen auf 180°C rösten. Den Maiskolben waschen und in einem Kochtopf mit Wasser bedeckt sowie einem Schuss Öl und Zucker kochen bis er weich ist (wahlweise Mais aus dem Glas nehmen). Grünkohl waschen, Strunk entfernen und klein schneiden. Kohlrabi schälen und würfeln. Petersilie gut waschen und klein hacken. Tomaten waschen und würfeln. Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel auf einem Teller zerdrücken.
Die Zutaten für das Dressing in eine kleine Schale geben und durchrühren.
Die Hirse und das Gemüse in einer Bowl/Schale anordnen, die Petersilie darüber geben und abschließend das Dressing darüberträufeln.

Zuckerhut-Gemüse für 2 Personen

Zutaten:
250g Zuckerhut, 150g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 50g Schinken, 100ml Weißwein, 2 EL heller Balsamico, Olivenöl, 1 Chilischote, Orangensaft, Salz

Zwiebel, Kartoffeln und Schinken in Würfel schneiden und in Olivenöl anbraten. Zugedeckt bei niedriger Hitze 10 Minuten garen. Mit Salz und entkernter, fein geschnittener Chilischote würzen und mit Wein aufgießen. Zuckerhut in Streifen schneiden, unterrühren und zugedeckt weitere 10 Minuten garen lassen.
Mit Balsamico und/oder Orangensaft abschmecken.
Schmeckt warm als Gemüsegericht, aber auch als Beilage zu hellem Fleisch oder Geflügel. Kann auch abgekühlt gut als Salat gereicht werden.

Auflauf mit Kartoffeln und Sauerkraut - ein wärmendes Ofengericht

Zutaten:
4 Karotten, 1/2 Knollensellerie, 1kg Kartoffeln, Salz, 1 Zwiebel, 2 EL Bratöl, 500g Sauerkraut im Beutel, 100ml Gemüsebrühe,1 Lorbeerblatt, 200ml Sahne o. pflanzliche Alternative, Paprikapulver, Pfeffer, Prise Rohrohrzucker, 150g Paniermehl, 50g gemahlene Haselnüsse

Karotten und Sellerie schälen und grob raspeln. Die Kartoffeln gründlich waschen, mit einer Gemüsebürste säubern und in reichlich Salzwasser etwa 25 Minuten weich garen. Anschließend abgießen, kurz ausdampfen lassen und noch heiß in eine gut gefettete, runde Auflaufform geben. Mit einem Kartoffelstampfer (alternativ dem Boden eines Glases) grob zerdrücken und als gleichmäßigen Boden in der Form andrücken. Währenddessen die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Das Bratöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Sauerkraut, Gemüsebrühe und das Lorbeerblatt hinzufügen und alles etwa 5 Minuten sanft köcheln lassen. Nun die geraspelten Karotten und den Sellerie unterrühren, die Sahne angießen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Paprikapulver, Pfeffer und einer Prise Rohrohrzucker abschmecken. Die Gemüse-Sauerkraut-Mischung gleichmäßig auf dem Kartoffelboden verteilen. Paniermehl und gemahlene Haselnüsse vermengen und als knusprige Schicht darüberstreuen. Den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 160°C Umluft ca. 15-20 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun und knusprig ist.
Tipp: Die Gemüsefüllung lässt sich wunderbar variieren.

Brokkoli im knusprigen Kichererbsenteig

Zutaten:
200g Kichererbsenmehl, Salz, 1 TL Olivenöl, 1 TL Kreuzkümmel, je 1 Prise Koriander, scharfes Paprikapulver, 250 ml lauwarmes Wasser, 600g Brokkoli, 1 Bd Petersilie, 1 EL Bratöl

Das Kichererbsenmehl in eine Schüssel geben und mit Salz, Öl und den Gewürzen vermischen. Anschließend nach und nach ungefähr 250 ml lauwarmes Wasser einrühren, bis ein glatter, dickflüssiger Teig entsteht. Kurz ruhen lassen - der Teig zieht noch etwas nach und wird dabei etwas fester. Den Brokkoli gründlich waschen und in möglichst kleine, mundgerechte Röschen teilen. Den Strunk bei Bedarf schälen und ebenfalls in dünne Stücke schneiden. Petersilie waschen, die Blätter abzupfen und alles gut trocken tupfen. Anschließend den Brokkoli und die Kräuter locker miteinander vermengen. Bratöl auf etwa 180°C erhitzen. Die Brokkoliröschen portionsweise durch den vorbereiteten Teig ziehen, so dass sie rundum bedeckt sind. Danach im heißen Öl etwa 4-5 Minuten goldbraun und knusprig ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Bei größeren Mengen können die fertigen Brokkoliröschen im Backofen bei ca. 75°C warmgehalten werden.