

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
haben Sie schon daran gedacht, eine Ökokiste an
Freunde zu schenken? Wir halten verschiedene
Gutscheine für die Weihnachtszeit bereit. Oder
empfehlen Sie uns weiter und erhalten ein
Geschenk als Dankeschön.



Käse und Wein des Monats Dezember

Gouda schwarz Knoblauch ca. 180g Stück

Schnittkäse 50 % F.i.T., pasteurisiert, mLab
Durch etwa dreiwöchiges Karamellisieren wird
aus weißem Knoblauch schwarzer Knoblauch
mit subtilen Noten an Tamarin, Balsamico und Rosinen.



€ 19,90/kg

Allgäuer Heumilch Raclette 4 Monate ca. 180g Stück

Schnittkäse, Naturrinde 45% F.i.T. mLab past.
Die Kombination aus reiner Allgäuer Bio-Heu-
milch, feinstem Steinsalz und dem Reifen im
Naturziegelgewölbekeller macht den Käse zu
einer echten Besonderheit.



€ 23,90/kg

Gorgonzola Dolce DOP ca. 150g Stück

Weichkäse mit Blauschimmel, 48 % F.i.T., KLab
Der Gorgonzola Dolce besticht durch seinen
sahnig-aromatischen Geschmack und seine
ausgesuchte Cremigkeit.



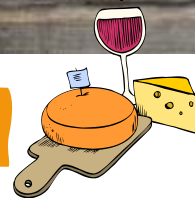
€ 24,90/kg

Le Petit Trüffel ca. 165g Stück

Weichkäse 60 Fett i.T. mLab past. Trüffel/Olivenöl
Rahmiger Weichkäse mit einem Auszug aus schwar-
zem Trüffel in edlem Bio-Olivenöl verfeinert. Weiß-
schimmel um hellgelben Teig, mit feiner Trüffel-Note.



€ 31,90/kg



Allgäuer Glücksmomente würzig ca. 180g Stück

Hartkäse 48 % Fett i.T. KLab pasteurisiert 4 Mon.
Pikant-würziges Aroma, abgerundet mit
Steinsalz. Hellbraune Naturrinde,
zum Verzehr geeignet.



€ 20,90/kg

Weihnachtskäse ca. 180g Stück

Schnittkäse, 50% F.i.T pasteurisiert, mLab
Ein mild-pikanter Wintergenuss: Junger, cre-
miger Gouda mit Ingwer, Senf, Knoblauch und
Paprika im Teig.



€ 21,90/kg

Unser regionaler Weinlieferant empfiehlt:

Nero d'Avola Dei Respiri 0,75l Flasche

Bouquet nach Waldhimbeeren & Cassis, begleitet von
einer dezent-würzigen Charakteristik. Am Gaumen
samtig, vollmundig & intensiv fruchtig.
Gut zu Pasta, Wild & süßsaurigen asiatischen Gerichten.



je € 7,19/l

Grillo Respiri 0,75l Flasche

Der Weißwein Siziliens: Strohgelbe Farbe, blumig &
intensiver Duft von Mandel & weißem Pfirsich.
Am Gaumen lang anhaltend. Trocken.
Gut zu Meeresfrüchten, Fisch, Käse und Antipasti.

Geschenkbboxen von TERRA FAMIGLIA

Mit 90% Kundenzufriedenheit & der Testnote „SEHR GUT“ wurde das **Pesto alla Genovese**, von
La Macina Ligure, mit dem Label "**Bestes Bio**" prämiert. Wir führen das Pesto unter **Terra
Famiglia**, einer Reihe, die Feinkost von italienischen Manufakturen vereint. Wir gratu-
lieren dem Familienbetrieb aus Ligurien ganz herzlich, den Preis hat er sich verdient.
Auch die anderen Feinkost-Spezialitäten von Terra Famiglia erfreuen sich großer
Beliebtheit, weshalb wir wieder **Geschenkbboxen in verschiedenen Größen** anbieten.

Diesmal enthält jede Box mindestens einen Wein von Antico Enotria. Von diesem Betrieb stammen auch die
Artischocken, die zuvor nach altem Familienrezept in Salzlake fermentiert werden, und die getrockneten

Tomaten in Öl. Zur Geschenkbox hinzu
kommen weitere neue Terra Famiglia-
Produkte wie das Hirtenbrot Guttiau oder die
Tomatenpassata Basilikum sowie jeweils eine
Rezeptkarte mit einem italienischen Klassiker.



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

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

Kundentelefon 08142 40879 | amperhof.de



Rezeptideen



Zutaten: 50g Walnuskerne, 70g Kürbiskerne, ¼ Weißkraut, ¼ Blaukraut, ¼ Blumenkohl, ½ Bund Schnittlauch, 150g Naturjoghurt, 1 Limette, Salz, Zucker, Pfeffer, Olivenöl

Zutaten: ¼ Blaukraut, ¼ Spitzkraut, 2 EL Kapern, 2 EL Mayonaise, 3 EL Joghurt, Salz, Pfeffer

Zutaten: 1 Blaukraut, 3 säuerliche Äpfel, 6 EL Apfelmessig, 4 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, 4 EL Zucker, 1 EL Garam Masala, 1/2 Bund Schnittlauch

Zutaten für den Teig: 250g Dinkelvollkornmehl, 125g kalte Butter, 1 Ei, Salz
Zutaten für die Füllung: 200g Zwiebeln, 700g Rotkohl, 2 EL hochoerhitzbares Bratöl Olive, 3 EL dunkler Balsamico-Essig, ½ TL gemahlene Nelken, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 150ml Gemüsebrühe, 250g Boskoop-Äpfel, 2 TL getrockneter Thymian, 3 EL rotes Johannisbeergelee
Zutaten für den Guss: Butter zum Fetten der Form, 2 Eier, 200g Schmand, 200g Fetakäse / Ziegenweichkäse Salz, Pfeffer

Diese Woche in Ihrer Kiste – Blaukraut

Schon unsere Vorfahren und Urahnen verzehrten in nasskalten Wintermonaten Blaukraut, bzw. Rotkohl und hielten sich somit auch im Winter fit und gesund.

Der Krautkopf ist besonders nährstoffreich, da er sehr langsam gewachsen ist und so alle Nährstoffe in sich aufnehmen konnte. Vor allem das wertvolle Spurenelement Selen zeichnet das Blaukraut aus, denn keine andere Nutzpflanze enthält davon annähernd so viel. Selen kräftigt unser Immunsystem und schützt vor freien Radikalen.

Das Kochwasser kann, nachdem es abgekühlt ist und etwas gesalzen wurde, als bekömmlicher Gemüsetrunken verwendet werden.

Krautsalat Variation 1

Weißkraut und Blaukraut zu je ½ teilen und in hauchdünne Streifen schneiden. Blumenkohl ebenfalls zu ½ teilen, die Röschen grob hacken und mit in die Schüssel geben. Schnittlauch fein hacken und in einer kleinen Schüssel extra separieren. Limette mit einer feinen Reibe die Schale abreiben, Limette auf der Küchenzeile ein paar mal hin und her rollen, halbieren und in einer kleinen Schüssel den Saft kräftig ausdrücken. ½ TL Salz, ½ TL Zucker, Prise Pfeffer, 1 EL Olivenöl, Joghurt dazu geben und vermengen.

Krautsalat Variation 2

Blaukraut und Spitzkraut in eine Schüssel sehr fein hobeln. Kapern sehr fein hacken und zusammen mit Mayonaise und Joghurt vermengen, etwas salzen und pfeffern. Den Coleslaw mit dem Dressing vermengen.

Krautsalat Variation 3

Blaukraut waschen und fein hobeln, Äpfel ebenso waschen, entkernen und in mandelgroße Stückchen schneiden, den Schnittlauch fein schneiden. Dann alle Zutaten in einer Schüssel ordentlich vermengen und etwas ziehen lassen. Der Salat eignet sich gut zu einer warmen Suppe und geröstetem Brot.

Blaukraut-Quiche mit Fetakruste

Aus Mehl, Butter, Ei, 2 EL Wasser und Salz einen Mürbteig herstellen, diesen luftdicht verpacken und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Rotkohl putzen, waschen, vierteln, Strunk entfernen und in sehr dünne Streifen schneiden. Bratöl in einem Topf erhitzen und Zwiebelringe darin anschwitzen. Mit Essig ablöschen, Rotkohlstreifen dazugeben und unter Rühren weitere 3 Minuten braten. Nelken und Kreuzkümmel untermischen, Gemüsebrühe angießen und unter gelegentlichem Rühren zugedeckt ca. 15 Minuten bei geringer Hitze garen. Vor allem gegen Ende der Kochzeit darauf achten, dass der Kohl nicht ansetzt; evtl. etwas Wasser nachgeben.

Äpfel waschen, vierteln, Kernhaus entfernen und in 1 cm große Stücke schneiden; zum Rotkohl geben. Thymian und Johannisbeergelee unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt weitere 5 Minuten garen. Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Auflaufform mit Butter fetten. Eier, Schmand, Salz und Pfeffer verrühren. Boden und Rand der Quicheform mit Teig auskleiden. Die Rotkohlmasse einfüllen und mit dem Guss auffüllen.

Fetakäse darüberbröseln und im Backofen auf mittlerer Einschubhöhe ca. 45 Minuten backen. Mit einem Holzstäbchen testen, ob die Quiche durchgegart ist. Bleiben Ei-Reste hängen, noch 2-3 Minuten weiterbacken. Aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen; erst dann anschneiden.