

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

haben Sie schon daran gedacht, eine Ökokiste an Familie oder Freunde zu schenken? Wir halten verschiedene Gutscheine für die Weihnachtszeit bereit. Sie können uns auch gerne weiterempfehlen und sich und Ihrer Empfehlung damit eine Prämie in Höhe von 20 Euro sichern.

AMPERHOF ÖKOKISTE

Kundenbrief 48/26

Nützliche Geschenkideen

Nette kleine Ledergeldbörsen
mit verschiedenen Motiven
von Tranquillo von € 3,69 - 5,59

Kunstvoll bestickte Samttäschchen
in verschiedenen Farben und Größen
von Tranquillo von € 11,79 - 23,90

Seifenschale aus Olivenholz
von Unicorn € 9,99

Quicheform aus Steinzeug
Blaues o. rotes Blumenmuster
von Tranquillo € 23,29

Hochprozentiges ...

Von der Südtiroler Gutsbrennerei Walcher

Williams Christ Edelbrand
0,5l € 33,90

Pistazienlikör
0,5l € 22,69

Kleine Mitbringsel

Handgefertigte Badeherzen, Rose oder Lavendel, je 35g
mit Schafmilch, im Organzasäckchen € 4,49

Badewürfel Glücksmomente
4 Stück in einer Geschenkverpackung
mit Schafmilch 4x45g € 13,90

Bademilch Wintertraum, Mandel- oder Rosenblüte
von Rosenrot je 150g € 7,19

Pflanzenölseife STERN
50g € 1,99

Lichterglanz ...

Verschiedene Duftkerzen
im Keramikbecher
und **Stearin Kerzen**
von der Kerzenfarm Hahn



Kerzen aus 100% Bienenwachs
von den Hohenfrieder Werkstätten



Neu auf der Frischeliste



Nikolausäpfel - rot, süß und knackig, für Kinderhände ideal.
Mit Walnüssen, Schoko-Weihnachtsmännern, Lebkuchen und Mandarinen passen sie perfekt in den Nikolausstiefel ...

Für den Adventsteller ergänzen die neue **Orangensorte New Hall** und der **Apfel Deichperle** unser Sortiment der Zitrusfrüchte



Von der Gärtnerei Hecker gibt es sie wieder: **Rucolakeimsaat** in der Schale



Vom Sigi Klein kommt der feine **Postelein**



Aus Frankreich stammt der etwas mildere grünfleischige Rettich



Angebote im November

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

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

Von Nürnberger Bio Originale
Nürnberger Oblatenlebkuchen mini 140g — € 5,99 statt 6,89

Von Söbbeke
Rote Grütze 500g — € 5,69 statt 6,09

Von bioverde
Toast&Burger Schmelzkäse 150g — € 3,19 statt 3,39
Schlemmerecken Sahne 140g — € 3,29 statt 3,59

Von Taifun
Tofiner 300g - Tofubrühwurst — € 4,99 statt 5,29

Von ÖMA
Backcamembert 100g — € 3,39 statt 3,69

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

Rezeptideen

Geschmorter Fenchel mit Zitronen-Couscous



für 2 Personen

Zutaten:
600g Fenchel, 3 EL Olivenöl, 1/2 TL Salz, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Sojasauce
Für den Zitronen-Couscous: 25g Datteln, 150g Couscous, 1/2 TL Salz, 1 Orange, 1 Zitrone (30ml Saft), Pfeffer

Fenchel waschen und das Fenchelgrün zum Garnieren beiseite legen. Die Knollen längs durch den Strunk vierteln. Je nach Größe die Viertel noch einmal halbieren oder dritteln. Den Strunk dabei belassen, damit die Spalten zusammenhalten. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Fenchelspalten hineinlegen, mit Salz würzen und etwa 5 Minuten goldbraun braten. Wenden und auf der zweiten Seite weitere 3 Minuten braten. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und mit 75 ml Wasser zum Fenchel geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten schmoren. In der Zwischenzeit die Datteln klein würfeln und mit Couscous und Salz in eine Schüssel geben. Mit 175 ml kochendem Wasser übergießen und zugedeckt etwa 7 Minuten quellen lassen. Den Deckel von der Pfanne nehmen und die übrige Flüssigkeit einkochen lassen. Sojasauce dazugeben und den Fenchel bei schwacher Hitze noch 1 bis 2 Minuten darin schwenken. 3/4 TL Orangenzesten und 1/2 TL Zitronenzesten zum Couscous geben, mit Zitronensaft und schwarzem Pfeffer würzen und mit einem Löffel unterheben, dabei den Couscous auflockern. Den Couscous auf einem Teller anrichten, die Fenchelscheiben dazugeben und mit Fenchelgrün (falls vorhanden) dekorieren.

Rote Bete aus dem Ofen mit Ziegenweichkäse



für 2 Personen

Zutaten:
750g Rote-Bete-Knollen, 120g Schalotten, 1/2 Bd frischer Rosmarin, 75g Ziegenweichkäse, 1/2 Weißbrot, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Oregano, 1/2 EL Balsamico

Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Rote Bete schälen und je nach Größe vierteln oder achteln. Dabei darauf achten, dass die Stücke nicht zu groß sind, damit sie gleichmäßig garen. Die Schalotten schälen und vierteln. Rote Bete und Schalotten in eine große Schüssel geben. Etwa 2 EL Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen, grob hacken und zusammen mit Oregano, Olivenöl, Salz und Pfeffer zum Gemüse geben. Alles gründlich vermengen. Das Gemüse auf einem Backblech oder in einer großen Auflaufform verteilen und im vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten garen, bis die Rote Bete weich und leicht gebräunt ist. Während der Garzeit ein- bis zweimal wenden. Den Ziegenweichkäse in kleine Stücke schneiden und etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit über der Roten Bete verteilen. Anschließend fertig backen, bis der Käse leicht geschmolzen ist. Die Rote Bete auf Tellern anrichten, nach Belieben mit einigen frischen Rosmarinnadeln bestreuen und mit etwas Balsamico-Essig oder Crema di Balsamico beträufeln. Dazu frisches Weißbrot reichen.
Dazu passt: Kartoffelpüree, Pellkartoffeln. Wer das Gericht mit Fleisch ergänzen möchte, kann dazu Rindfleisch servieren. Ein kräftiger Rotwein rundet das Gericht ab.

Blaukraut-Nudel-Auflauf



Zutaten:
600g Rotkohl, 50g Pinienkerne, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 120g Parmesan, gerieben, 250g Mozzarella, 300g Nudeln, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 1 Prise Thymian, getrocknet

Die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest garen und abgießen. Etwas Nudelwasser aufheben. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne fettfrei rösten. Mozzarella klein schneiden.
Vom Rotkohl die äußeren, welken Blätter entfernen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Die Viertel in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel hacken, den Knoblauch durch die Presse drücken. Beides in etwas Öl andünsten, Rotkohl zufügen und weich dünsten. Etwas Nudelwasser zugeben. Wenn der Rotkohl weich ist, die gerösteten Pinienkerne zugeben und nach Geschmack mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.
Die Nudeln mit dem Rotkohl mischen. Alles zusammen in eine Auflaufform geben, Mozzarellastücke gleichmäßig verteilen, mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 20-25 Minuten backen.

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