

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
nicht nur Gans, Ente und Co. lassen sich zu  
einem feinen Festmahl zubereiten, auch für  
Vegetarier und Veganer haben wir mittler-  
weile ein großes Sortiment, aus dem sich ein  
festliches Menü zaubern lässt.

AMPERHOF



Wochenblatt 49/2022

## Veganer Genuss ... neu und wieder da!

**Festtagsbraten** 750g Bio-Seitanbraten, geräuchert  
Kann klassisch oder portioniert im Ofen (ca 150°C über 30  
Min.) zubereitet werden. Alternativ in der Pfanne. Mit einer  
feinen Soße, Kartoffeln und Blaukraut eine leckere Mahlzeit.



**Seppels Delight** 100g  
Bio-Seitan-Bratstück nach Art eines Fleischkäses, die  
Neu-Erfindung des bajuwarischen Jausen-Klassikers.  
Kalt und warm, mit oder ohne Semmel - sehr lecker!



**Rosmarinroulade** ca. 175g  
Seitanroulade, in der Pfanne kurz mit etwas Öl  
anbraten und mit Soße und Ofengemüse servieren.



### Unser Tipp:

Bereiten Sie zu den veganen Braten-  
stücken eine leckere Soße mit unse-  
rem **Pilzkörbchen** zu. Eine Idee da-  
zu finden Sie auf der Rückseite dieses Kundenbriefes.



Wenn es bei den Vorbereitungen zum Fest mal schnell gehen muss, hier einige Anregungen -  
(nicht nur für Veganer ....):

**Gutes im Glas von kammergold** - Hochwertiges, leckeres und veganes Essen im Glas (Je 470g), mit Gemüse aus  
dem regionalen Umland, in einer Manufaktur gekocht, natürlich ohne Zusatz- und Konservierungsstoffen.



**Gulaschsuppe** mit Sojastückchen  
**Curry** mit Mango und Kichererbsen

**Bolognese Sauce** mit Sonnenblumenhack  
**Linsensuppe** mit keimten Belugalinsen



## Käse und Wein des Monats Dezember

**Gouda Knoblauch** € 19,90/kg  
Durch etwa dreiwöchiges Karamellisieren wird aus weißem - schwarzer Knoblauch.

**Allgäuer Heumilch Raclette** € 23,90/kg  
4 Monate im Naturziegelgewölbekeller gereift, mit Naturrinde

**Gorgonzola Dolce DOP** € 24,90/kg  
Der Weichkäse-Klassiker mit Blauschimmel, sahnig-aromatisch und cremig.

**Le Petit Trüffel** € 31,90/kg  
Rahmiger Weißschimmel-Weichkäse mit einem Auszug aus schwarzem  
Trüffel in edlem Bio-Olivenöl verfeinert.

**Allgäuer Glücksmomente** € 20,90/kg  
Pikant-würziger Hartkäse mit hellbrauner essbarer Naturrinde

**Weihnachtskäse** € 21,90/kg  
Ein mild-pikanter Schnittkäse, junger, cremiger Gouda mit Ingwer, Senf,  
Knoblauch und Paprika im Teig.



### Unser regionaler Weinlieferant empfiehlt:

**Nero d'Avola Dei Respiri** 0,75l Flasche  
Ein edler Rotwein, samtig, vollmundig & intensiv  
fruchtig. Passt gut zu Pasta, Wild & süßsauren  
asiatischen Gerichten.

je € 7,19/Fl

**Grillo Respiri** 0,75l Flasche  
Ein trockener, sizilianischer Weißwein mit stroh-  
gelber Farbe, mit einem Duft nach Mandel &  
weißem Pfirsich. Passt gut zu Meeresfrüchten,  
Fisch, Käse und Antipasti.

### Bitte vormerken:

Wir vom Amperhof Ökokiste-Team gehen dieses Jahr in der Woche nach Weihnachten  
(KW 52) in den Betriebsurlaub. In der ersten Januarwoche sind wir dann wieder wie gewohnt für Sie da.  
Bitte berücksichtigen Sie das bei Ihrer Vorratshaltung und Bestellung.

## Zutaten:

1 Becher Joghurt, 2 EL Sahne, mittelscharfer Senf, Weißweinessig, Birnendicksaft, Kräutersalz, Spitzkohl, 1-2 Birnen, Walnusskerne, ein Stück Gorgonzola (dolce)

## Spitzkohl mit Gorgonzola

Joghurt, Sahne, Senf, Essig, Birnendicksaft und das Salz kräftig verquirlen. Spitzkohl waschen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Birnen vierteln, entkernen und würfelig schneiden. Nüsse halbieren und Käse in ganz kleine Würfel schneiden. Die Hälfte der Nüsse und des Käses mit Spitzkohl und Birnen in eine Salatschüssel geben. Die Sauce unterheben. Die restlichen Nüsse und den übrigen Käse über den Salat streuen.

## Zutaten:

100g Basmati Reis  
für die Crepes: 100g Mehl, 250 ml Milch, 4 Eier, 50 ml flüssige Butter, Meersalz  
für die Füllung: ca. 600g Lauch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Dose Tomaten, 1 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, Zucker, 1 EL mediterrane Kräuter, 150g geriebener Käse

## Crepes mit Lauch und Tomaten

Reis nach Packungsanweisung kochen.

Für die Crepes die Zutaten zu einem glatten Teig verrühren und ausquellen lassen. Lauch waschen, putzen und in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Lauch zugeben und unter Rühren 3-4 Minuten garen. Tomaten und Reis vorsichtig unterheben. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kräutern kräftig würzen.

Nacheinander 4 Crepes in einer beschichteten Pfanne ausbacken. Die Gemüsefüllung auf die Crepes verteilen, aufrollen und in eine gefettete Auflaufform geben. Den Käse darauf verteilen und im Ofen bei 220 Grad kurz überbacken.

## Zutaten:

1 Pilzkorbchen mit 3 Edelpilzen, 2 Zwiebeln oder 6 Schalotten, 2 EL Olivenöl, Pfeffer, 350ml Gemüsebrühe, 150ml Weißwein, 1 Becher Soyananda Kräuter-Knoblauch, Salz, Chili, Kreuzkümmel, 1 Bd Petersilie

## Pilzsoße *Idee für z.B. vegane Festtagsbraten oder fleischlose Gerichte*

500-600g gemischte Pilze putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Olivenöl anschwitzen. Die Pilze dazugeben, pfeffern und alles unter Rühren kräftig anbraten, bis sie knusprig sind. Dann mit Brühe ablöschen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten garen. Weißwein und Soyananda unterrühren und mit Salz, Chili und Kreuzkümmel abschmecken. Petersilie klein hacken und über der Pilzsoße anrichten. Schmeckt gut mit Kartoffeln, Knödeln oder Reis. Passt auch gut zum Spaghettikürbisfleisch.

## Zutaten:

250g Rosenkohl, 2 EL Olivenöl, 2 EL Apfeldicksaft, Saft von 1 Zitrone, 1 EL Senf, 2-3 Schalotten, 60g gehobelter Parmesan

## Rohkost-Rosenkohlsalat

Den Rosenkohl waschen und putzen und den Strunk abschneiden. Danach in dünne Scheibchen hobeln oder klein hacken. In eine Schüssel geben und aus den restlichen Zutaten ein Dressing rühren. Den Rosenkohl mit dem Dressing gut verrühren und etwas ziehen lassen. Mit gehobelten Parmesanspänen servieren.

## Zutaten:

1 Orange, 150g Ziegen-Frischkäse, Salz, Pfeffer, 20 Medjoul Datteln, 20 Walnusshälften

## Walnüsse mal herzhaft ...

Möchten Sie zwischen den ganzen süßen Plätzchen mal was anderes naschen? Dann probieren Sie diese feinen "Leckerlis" ....

Orange heiß waschen und trocken reiben. Schale fein abreiben und 1/2 Orange auspressen. Abrieb und Saft mit Frischkäse verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Datteln seitlich einschneiden, Kern entfernen und mit Frischkäse unter Zuhilfenahme eines Spritzbeutels (wahlweise einfach einen Gefrierbeutel füllen, eine Ecke abschneiden) füllen. Eine Walnusschale als „Verschluss“ draufsetzen und schon haben Sie einen leckeren Snack ... oder eine feine Nachspeise.