

**Wir wünschen Ihnen schöne und besinnliche Festtage, einen guten Start in ein neues Jahr und bedanken uns für Ihr entgegengebrachtes Vertrauen das ganze Jahr über.**

Liebe Kundinnen, liebe Kunden, bitte denken Sie bei einer Bestellung daran, dass wir in der KW 52 vom 26.12. bis 31.12.22 geschlossen haben und wir erst wieder in der ersten Januarwoche wie gewohnt ausliefern.

## Sauber eingetütet ...



### Frostschutz mit Papier - effizient und nachhaltig ...

Sie kennen es vom Feldsalat und Spinat - sie sind in eine Papiertüte, unserem Tütle gepackt. Für die kalte Jahreszeit haben wir auch Papiereinlagen (von unserem Tütle-Hersteller) zum Frostschutz für Ihre Lebensmittel, mit denen wir bei entsprechender Witterung die grünen Kisten auskleiden. Und dieses Papier lässt sich ganz toll weiter- und wiederverwenden: Z.B. als Malpapier, als Geschenkpapier mit individuellem Stempeldruck, als Schutz für Ihre Bioabfälle oder zusammengeknüllt, als Füllmaterial, wenn Sie Päckchen verschicken möchten.



## Neues auf der Frischeliste



**Paprikamix** - süß  
kleine, rote, gelbe und orangene Paprika, die als Snack oder Fingerfood zwischendurch immer gut schmecken.

**Eiszapfen** - geschmacklich eine Mischung aus Radieschen und Rettich und auf jedem Buffet ein Augenschmaus.

**Ruccola-Keimsaat** - eine gesunde Ergänzung im Salat, auf der Suppe oder ganz einfach auf einem leckeren Butterbrot.



**Bitterorangen** - auch Pomeranzen genannt. Die meisten kennen sie von der englischen Marmelade, aber auch bei uns haben sie viele Fans.

**Cedro-Zitrone** - Sie kann im Ganzen verzehrt werden, bspw. als Carpaccio mit weißen Käse oder zu Kohlrabi und/oder schwarzem Rettich, Olivenöl und Salz&Pfeffer. Cedros haben eine angenehmen Duft und einen mild-säuerlichen, aromatischen Zitrus-Geschmack.

**Frische Cranberries** - auch unter Kranichbeere bekannt. Eine leckere, vielseitige Beere, die bei Urvölkern als Heilbeere geschätzt wurde.

**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

# Rezeptideen

## Zutaten:

1 Blaukraut, 250g Feta (Schafskäse), 2-3 EL getrockneter Rosmarin, 4 EL dunkler Balsamicoessig, 6 EL Olivenöl, 2 EL Honig, Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Hdvl Walnüsse

## Zutaten:

1kg Rosenkohl, 400g süße Äpfel, 50g geschälte Walnüsse, 5 EL Butter, 200ml Gemüsebrühe, 4 TL Zucker, 4 EL Apflessig.  
200g Ziegenfrischkäse, 50g Cranberries, 2 TL Honig, Salz, Pfeffer

## Zutaten:

300g Broccoli, Salz, 100g Oliven, schwarz, entsteint, 1 rote Zwiebel oder 3 Schalotten, 1 Bd Schnittlauch, 4 Eier, 100ml Sahne, Pfeffer schwarz, 1 TL getr. mediterrane Kräuter

## Zutaten:

1 Chinakohl, 2 große Gelbe Rüben, 1 Äpfel, 2 EL Walnüsse (gehackt), 100g Sauerrahm, 3 EL Sonnenblumenöl, 3 EL Balsamico-Essig, 1 TL Senf, 1/4 TL Salz, 1 TL Salatkräuter

## Blaukraut-Schnitzel

Das Olivenöl mit dem Balsamicoessig und dem Honig verrühren. Den Blaukrautkopf in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein Backblech legen und mit der Hälfte der Marinade bestreichen.

Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Käse zerbröckeln und über Blaukrautscheiben verteilen.

Für 25 - 30 Minuten bei 160 ° C im Ofen backen. Vor dem Servieren die gehackten Walnüsse und die restliche Marinade über die Blaukrautschnitzel geben.

Dazu schmeckt ein fluffiges Kartoffel- oder Süßkartoffelpüree.



gesehen beim Boßhammersch Hof

## Rosenkohlsalat mit geschmorten Äpfeln

Den Rosenkohl putzen, waschen, halbieren oder größere Röschen vierteln. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Viertel in kleine Stückchen schneiden. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie lecker duften.

Für den Ziegenkäse-Cranberry-Aufstrich die Cranberries grob hacken und mit dem Ziegenfrischkäse und dem Honig mischen. Salzen und pfeffern. Beiseite stellen.

2 EL Butter in einem großen Topf zerlassen, Rosenkohl hineingeben und ein paar Minuten anbraten. Brühe zugießen und noch 5 Minuten bei geschlossenem Deckel garen lassen. Danach den Rosenkohl abgießen und die Brühe dabei aber auffangen. In demselben Topf nochmal 2 EL Butter zerlassen, kurz aufschäumen lassen und den Zucker dazurühren. Die Hitze reduzieren und die Apfelstücke ein paar Minuten darin karamellisieren lassen.

Den Rosenkohl und die Apfelscheiben auf 4 Tellern anrichten. Für das Dressing die restliche Butter wieder in dem Topf zerlassen, Essig und 6 EL von der beiseite gestellten Brühe dazugeben, kräftig salzen und pfeffern. Den Sud über das Gemüse und die Äpfel gießen. Vom Aufstrich mit dem Teelöffel ein paar kleine Nocken abstechen und mit den gehackten Walnüssen über dem Salat anrichten.

Toastbrot oder getoastetes Vollkornbrot dazu reichen.

nach einer Idee aus köstlich vegetarisch 6/15

## Broccoli-Frittata

Broccoli putzen, in kleine Röschen zerteilen und in Salzwasser ein paar Minuten blanchieren. Abgießen und gut abtropfen lassen. Oliven in feine Ringe schneiden, Zwiebel ganz fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden und alles zum Broccoli geben. Eier, Sahne und Kräuter gut miteinander verrühren, mit Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit Backpapier auskleiden, das Gemüse einfüllen und mit der Eiersahne begießen. Bei ca. 185°C 30 bis 40 Minuten im Ofen backen, etwas abkühlen lassen und dann die Frittata aus der Form nehmen. In 4 gleiche Stücke schneiden und warm oder kalt servieren.

Tipp: Dazu passt ein Naturjoghurt mit etwas Salz gewürzt zum Dippen.

## Chinakohl-Wintersalat

Den Chinakohl putzen und waschen, die Blätter in feine Streifen schneiden. Gelbe Rüben putzen und raspeln. Den Apfel entkernen und in kleine Scheibchen schneiden. Die Rohkost miteinander vermengen. Aus Joghurt, Öl, Essig, Salz, Senf und Kräuter eine Salatsoße zusammenrühren, über den Salat geben und zum Schluss die Walnüsse darüberstreuen.