

Frohe Weihnachten!

AMPERHOF



Wochenblatt 51/2023

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Sie haben uns im vergangenen Jahr durch Ihre Treue bestätigt, wie sehr Sie unsere Lieferungen mit ökologischen Lebensmitteln und Produkten schätzen.

Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen und wünschen Ihnen ein gutes neues Jahr mit vielen glücklichen Momenten, Gesundheit und Erfolg!

Das Amperhof-Team

Das Team der Amperhof Ökokiste macht „zwischen den Jahren“ vom 27. Dezember 23 bis 1. Januar 24 Betriebsurlaub.

Käse des Monats Januar

Allgäuer Rosenblüte ca. 180g Stück
Schnittkäse 52% F.i.T., pasteurisiert, mLab
Ein blumiger, feinwürziger, aromatischer Schnittkäse aus reiner Heumilch, mit Rotschmiere geschmiert und am Ende seiner Reifezeit mit einer feinen Rosenblütenmischung affiniert. Der Käse aus der Schaukäserei Wiggensbach verführt mit einem typischen Rosenduft.



€ 23,90/kg

Gouda Season Winter ca. 180g Stück
Schnittkäse 50% F.i.T. pasteurisiert, mLab
Ein pikant-fruchtiger, cremiger Schnittkäse aus den Niederlanden verfeinert mit Cranberry, spanischem Pfeffer, Zwiebel, Knoblauch, Kreuzkümmel und einem Hauch Zimt. Eine winterliche, gelungene Komposition.



€ 19,90/kg

Baldauf Pfefferduo ca. 180g Stück
Schnittkäse 50% Fett i.T. pasteurisiert, KLab
Doppelter Pfeffergenuss mit feinstem Käsearoma. Grüner Urwald-Pfeffer und ganze, rosa Pfefferkörner treffen sich im Käseteig. Der milde Bauernkäse für das scharfe Duo wird aus tagesfrischer, naturbelassener Bio Heumilch hergestellt und darf mindestens drei Monate reifen. Ein pikantes Schmankerl mit essbarer Rinde.



€ 18,90/kg

Gouda Vintage Schwarz ca. 180g Stück
Hartkäse 50% F. i.T. , mLab
Ein feiner 12 Monate rindengereifter Käse.



€ 24,90/kg

Gorgonzola DOP ca. 150g Stück
Weichkäse 48% F. i.T. , pasteurisiert, KLab
Dieser klassische Weichkäse besticht durch seine weiche und cremige Textur. Mit dem delikaten Blauschimmel ergibt das eine unwiderstehliche Kombination von Genuss.



€ 24,90/kg

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

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



ökokiste

Rezeptideen

Zutaten:

1 kleines Blaukraut, 1 Zwiebel, 2 Äpfel, 1 Orange, Saft einer Zitrone, Saft einer Orange, 4 EL Öl, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer, Walnüsse

Zutaten:

1 Avocado, 1 Dose Thunfisch naturell, 1/2 Zwiebel, 2 hartgekochte Eier, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

Zutaten:

250g Blaukraut, ca 80g gekochte Hirse, 50g Haselnüsse, 100 ml Sauerrahm, 1 EL kaltgepresstes Öl, Meersalz, Curry

Zutaten:

1 Bd Frühlingszwiebeln, 80g Walnüsse, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 250g Chicoree, 4 EL Olivenöl, 250g Risottoreis, 1 kräftiger Schuß Weißwein, 700ml Brühe, 20g kalte Butter, 30g gerieb. Parmesan, Salz, Pfeffer

Zutaten:

1 l Wasser, 500g Rosenkohl, 1 Zwiebel, 1 gelbe Rübe, 4 Knoblauchzehen, 100g Linsen, 2 TL Majoran, 1 TL Paprikagewürz, 125g Postelein, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zutaten:

200g Zucchini - grob geraspelt, 1 Ei, 3-4 EL Honig, 1 EL WeizenVK-mehl, 200 ml Schlagsahne, 1 1/2 TL Nelken gem., 1/2 TL Salz, 1/4 TL Muskat gem., 1 TL Ingwer gem., mit Milch gekochte Vanillesauce, 2 EL Kakao.

Blaukrautsalat für 2 Personen

Blaukraut fein hobeln. Zwiebel klein würfeln, mit dem Blaukraut vermischen und würzen. Äpfel und Orange klein schneiden und zum Salat geben. Aus Zitronen- und Orangensaft sowie Öl und Honig eine Marinade zubereiten und mit dem Salat mischen. Etwa eine halbe Stunde ziehen lassen. Vor dem Servieren mit den Walnüssen bestreuen.

Pikanter Avocado-Aufstrich

Avocadofleisch klein würfeln und mit dem gehackten Thunfisch, der gewürfelten Zwiebel und den kleingeschnittenen Eiern mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und auf Weißbrotscheiben anrichten.

Blaukraut- Hirsesalat

Das Blaukraut putzen und in feine Streifen schneiden, zusammen mit der Hirse in eine Schüssel geben und mischen, die Nüsse grob hacken und dazugeben. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade mischen, über den Salat gießen und vermischen.

Walnuss-Chicoree-Risotto

Den grünen Teil der Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Walnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Chicoree putzen, Strunk entfernen und den Rest in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen, Reis, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten und mit Weißwein ablöschen. Die Brühe aufkochen und nach und nach zu Reis geben und das Risotto unter Rühren ca. 20-25 Minuten garen. Ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit den Chicoree dazugeben und mitdünsten. Butter in kleinen Flöckchen und Parmesan unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Walnüsse und Frühlingszwiebelringe unter das Risotto heben.

Sofort servieren und genießen ...

nach einer Idee aus eve 6.12

Wintertopf mit Linsen, Rosenkohl und Majoran

zubereitet von Stefan Dreer für die Amperhof Ökokiste

Das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Rosenkohl waschen und vierteln und mit etwas Salz und Majoran für 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken, gelbe Rübe würfeln und ebenso in das kochende Wasser geben. Linsen mit dazu geben, für 20 Minuten gar kochen und mit etwas Muskatnuss, Paprikagewürz als auch Pfeffer würzen.

Alles anrichten und zum Schluss Postelein darüber drapieren, dann heiß genießen und nach Belieben nachwürzen.

Dazu empfehlen wir frisch gehackte Petersilie und Backerbsen.

Gebackener Zucchini-Pudding

Die grob geraspelten Zucchini mit Ei, Honig, Mehl, Sahne und Gewürzen vermischen und im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren.

In eine ofenfeste Form gießen und zunächst 10 Minuten bei 250-270 ° dann 30 Minuten bei 180-200 ° Grad backen.

Mit Vanillesauce bedecken und mit Kakao bestreuen.

Warm genießen.