


Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
wir wünschen Ihnen von ganzem Herzen schöne  
Festtage und bedanken uns für Ihr entgegenge-  
brachtes Vertrauen das ganze Jahr über.  
Ihr Amperhof Ökokisten Team



 Zur Erinnerung für Ihren Terminkalender:

Wir liefern in den Weihnachtsferien ganz normal an den Tagen 22., 23. und 24. Dezember aus. Auch in der Kalenderwoche 01/26 liefern wir wie gewohnt am 29., 30. und 31. Dezember aus.  Am Freitag, 2. Januar 26 haben wir geschlossen.

## Die etwas andere Geschenkidee ...

Haben Sie schon einmal daran gedacht, einen Gutschein für einen Kurs aus unserem interessanten und vielseitigen Angebot im nächsten Jahr zu verschenken? Neben den beliebten Koch- und Brotbackkursen finden Sie auf unserer Webseite auch neue Workshops.

**Ganz neu ist z.B.: Yoga & Kochkurs** mit Daniela & Christine Weiß. Unter dem Motto „Detox mit dem ersten frischen Grün“ steht vor dem Kochvergnügen erstmal eine Yogaeinheit an, so wird Ihr Körper auf allen Ebenen angeregt und beim Entgiften unterstützt.

Im April widmet sich Christine Weiß in einem weiteren **Yoga & Kochkurs** der **TCM** und gibt alltagstaugliche Tipps, wie Sie die chinesischen Weisheiten in Ihr modernes, westliches Leben integrieren können.

**Auch neu: DIY-Naturkosmetik für Teens - Mix it, Make it, Glow!** mit Vroni Westermeier.

In diesem Workshop wird Naturkosmetik hergestellt - vom glänzenden Lippenbalm über duftendes Badesalz oder sprudelnde Badebomben bis hin zu entspannenden Gesichtsmasken und pflegenden Salben.

Natürlich alles ohne Chemie, Mikroplastik oder unnötige Zusätze.

## Neues von der Frischeliste und der Käsetheke



### Halbblutorangen Tarocco

Die Halbblut- und Blutorangen beziehen wir schon seit vielen Jahren von der Familie Arcoria. All ihre Früchte zeichnen sich durch ihr außergewöhnlich zartes, saftiges Fruchtfleisch

aus. Der Geschmack ist intensiv und ausgewogen. Der Anteil der ätherischen Öle in der Schale ist hoch, was einen sehr „gehaltvollen“ Orangenabrieb ergibt.



### Berta - Schafweikkäse Rosmarin-Wacholder 150g Stück

Ein kleiner norddeutscher Familienbetrieb mit 100 ostfriesischen Milchschafern stellt diesen leckeren angereiften Weikkäse her: quarkig-frisch, reift von außen nach innen und behält lange einen kreibigen Kern. Ungewöhnlich ist der Belag mit Rosmarin und ganzen Wacholderbeeren - einfach lecker und schön!



### Cheddar Mini-Stern 150g Stück

Ein Cheddar Laibchen in Sternform in rotem Wachscoating. Der Hartkäse ist 12 Monate gereift, schmeckt pikant, ist buttrig cremig und leicht mürb in seiner

Konsistenz. Als Mitbringsel bei einer Weihnachtseinladung machen Sie damit bestimmt jedem Käseliebhaber eine Freude.

## Zutaten:

**300g mehligte Kartoffeln, 200g Mangold, 1 Eigelb, 1 TL Olivenöl, 125g Mehl, Salz, Pfeffer, für die Soße: 1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 300ml passierte Tomaten, 2 TL Zucker**

## Grüne Gnocchi mit roter Soße

Kartoffeln schälen, klein würfeln und im kochenden Salzwasser ca. 10-15 Minuten garen - abgießen und zu Püree zerstampfen. Mangold putzen und in kochendem Wasser kurz blanchieren, abgießen und in kleine Streifen schneiden. Das Kartoffelpüree auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und Mangold, Eigelb, Öl und etwas Mehl hineingeben. Alles zu einem festen Teig verkneten. Mehl nach Bedarf zugeben. Aus dem Teig kleine Klößchen formen, in kochendes Salzwasser geben und ca. 5 Minuten garen/ziehen lassen.

Aus Öl, kleingehackten Zwiebeln, Knoblauch, passierten Tomaten und Zucker eine Soße rühren und ca. 15 Minuten einköcheln lassen, bis eine sämige Soße entsteht. Gnocchi mit der Soße servieren und je nach Geschmack mit Parmesan bestreuen.

## Zutaten:

**2 Fenchelknollen, 10g Butter, 4 EL Fleischbrühe, 2 Knoblauchzehen, 250g Tomaten, 150g Sauerrahm, 125g Sahne, 1 TL Mehl, 1 Eigelb, Salz, schw. Pfeffer, 2 EL Balsamicoessig, 1/2 TL Zucker, 2 EL Schnittlauch o. Petersilie**

## Fenchel-Tomatengemüse

Die Fenchelknollen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform einfetten und die Fenchelscheiben fächerartig hineinlegen, mit Brühe aufgießen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 Minuten garen. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und diese zwischen den Fenchel stecken. Sauerrahm mit Mehl, gepresstem Knoblauch, Eigelb, Essig, Zucker und Kräuter verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über das Gemüse gießen.

Weitere 10 Minuten im Backofen überbacken.

Dazu schmeckt z.B. Kartoffelbrei oder Polenta.

## Zutaten:

**1 Schale Feldsalat, 1 Bd Radieschen, 1 rote Zwiebel, je ½ Bd Schnittlauch und Petersilie, 3 EL Olivenöl, 2 EL Obstessig, 1 EL mittelsch. Senf, 1 EL süßer Senf, Salz, Pfeffer, 1 EL Kürbiskernöl, 2 Scheiben Brot**

## Feldsalat mit Croûtons

Feldsalat putzen und von den Wurzeln befreien, Radieschen waschen und fein hobeln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen hobeln. Die Kräuter waschen und schneiden. Das Brot in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne mit ein bisschen Olivenöl und einer Prise Salz knusprig braten.

Aus Öl, Essig und Senf ein Dressing rühren, Kürbiskernöl unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit den Radieschen und den Zwiebeln mischen, mit dem Dressing begießen und mit den Croûtons bestreut servieren.

## Zutaten:

**300g Möhren, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Orangen, 1 EL Butter, 1 Msp Koriander, ½ l Gemüsebrühe, 50g Rosinen, Meersalz, Pfeffer**

## Weihnachtliche Möhren-Orangen-Suppe

Die Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und grob würfeln. Etwa ½ TL Orangenschale fein abreiben. Die Orangen halbieren und auspressen. Die Butter erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Möhren und Orangenschalen dazugeben, mit dem Koriander würzen. Den Orangensaft und soviel Gemüsebrühe angießen, bis die Möhren knapp bedeckt sind. Die Möhren in ca. 10 Minuten garen. Anschließend alles mit dem Pürierstab pürieren. Das Püree mit der übrigen Brühe und den Rosinen nochmals aufkochen. Die Suppe mit Meersalz und Pfeffer pikant abschmecken.

*Aus Vegetarisch kochen, GU Verlag*

## Zutaten:

**2 Zwiebeln, 2 EL Butter, 2 EL Sesam, ca. 400g Möhren, ca. 500g Pastinaken, 250ml Gemüsebrühe, 1 EL Zitronensaft, Kräutersalz, Pfeffer, 2 EL Crème fraîche, 2 EL Petersilie (gehackt)**

## Pastinaken-Möhrengemüse mit Sesam

Möhren waschen, Pastinaken schälen und beides vierteln bzw. achteln und in Stifte schneiden. Zwiebeln schälen, fein hacken und in einem Topf mit der Butter glasig dünsten. Sesam zufügen. Alles in die Pfanne geben und kurz anschmoren. Gemüsebrühe, Zitronensaft und Gewürze zufügen und zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Crème fraîche unterziehen und mit der Petersilie bestreuen.

*C. Adam: Die besten Rezepte und Einkaufstipps, Mosaik-Verlag*