

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Wußten Sie, daß der alte deutsche Name für den Februar Hornung ist? Und bei Gärtnern wird der Februar auch gerne als Taumonat (Taumond) bezeichnet.

Eine alte Bauernregel besagt:

Im Hornung Schnee und Eis, macht den Sommer lang und heiß.

AMPERHOF



Für den „Gärtnerfreund“ unter Ihnen: Samengut



Neben den bewährten Saatgutsorten, die Sie sicherlich schon kennen, gibts dieses Jahr ein paar Neuheiten vom Bingenheimer Saatgut: **Saatgut Boxen**, in denen jeweils zum Thema passendes Bio Saatgut zusammengestellt ist mit einer ausführlichen Anleitung und einigen Gärtner Tipps.



Saatgutbox **Bienen Care-Paket**

... für alle, die Lust haben die Bienen in ihrem Garten zu unterstützen. Schopfsalbei, Kornblume, Klatschmohn, Tagetes und Sonnenblume.



Saatgutbox **Mein Gemüse ohne Garten**

... für alle, die Lust haben ihr eigenes Gemüse auf dem Balkon zu ernten. Radieschen, Salat, Tomate, Mangold und Basilikum.



Der **Kinder-Gartenspaß**

Stangenbohne Blauhilde, Sonnenblume Sunspot und Radieschen Sora. Diese drei Sorten machen den Start ins Gärtnern leicht! Egal ob im Garten, auf dem Balkon oder der Terrasse.

Inhalt: ca. 8 Bohnen, 10 Sonnenblumen, 45 Radieschen



Kräuter **Allerlei**

Saatscheibenmischung aus den beliebtesten Küchenkräutern (Petersilie glatt und kraus, Schnittlauch, Dill und Kerbel). Küchenkräuter immer griffbereit.

Dank der einfachen Handhabung der Saatscheiben kann die Anpflanzung kinderleicht im Balkonkasten, in Töpfen oder im Hoch-Beet erfolgen.



Blühender Balkon

Zarte Blumenmischung für den Balkonkasten in weißen, violetten und gelben Farbtönen. Bestehend aus Iberis umbellata, Tagetes tenuifolia, Zinnia angustifolia und Gilia tricolor. Lange Blühdauer von Anfang Juni bis Ende September durch ineinanderfließende Blühzeiten. Eine Portionstüte reicht für 3 laufende Meter Balkonkasten.

TIPP: Passende Erde und Dünger finden Sie auch bei uns im Sortiment

Kartoffeln zum Aktionspreis!

ab 2kg



Unser Kartoffelbauer Martin Huber versorgt uns mit leckeren **festkochenden, vorwiegend festkochenden, mehligem und rotschaligen** Kartoffeln, die wir Ihnen in **2kg-** und **5kg** Gebinden

zu einem tollen Aktionspreis von

€ 2,15/kg

Greifen Sie zu und genießen Sie die tolle Knolle ...

100% BIO – FRISCH VOM FELDE IN DIE KÜCHE

Kundentelefon 08142 40879 | amperhof.de

Gisela Kinzelmann | Neuriesstr. 9 | 85232 Bergkirchen | Fax 08142 18854 | DE-ÖKO-006 | info@amperhof.de



aus der Amperhof-Küche von Stefan Dreer

Der Fünf-Stunden Sonntagsbraten mit Fenchel und Orange

Rezept für 4 Personen

Zeit ca.: mindestens fünf Stunden



Zutaten:

500g Schweinebraten am Stück, 3 Gelbe Rüben, 2 Zwiebeln, ½ EL Honig, Wasser, Salz, Paprika, Koriander

Zutaten Beilage:

1 Fenchel, 1 Zwiebel, 1 Halbbloodorange, 1l Wasser, 10 EL Weißwein (wahlweise Apfelsaft), Salz

Backofen auf 120 Grad Umluft vorheizen.

Schweinebraten auf der Fettseite einschneiden

und mit Salz, Paprika und etwas Koriandergewürz einreiben. Im kleinen Bräter grob geschnittene Gelbe Rüben und eine Zwiebel dazu geben, max. bis zur Hälfte mit Wasser füllen, salzen und den Schweinebraten dazu geben, alles für 5 Stunden in den Backofen geben, hin und wieder mit Wasser beträufeln.

Topf mit Wasser aufstellen und zum Kochen bringen, dann den Fenchel vierteln, Strunk entfernen und fein schneiden, ebenso die zweite Zwiebel. Alles für fünf Minuten blanchieren, Wasser abgießen und beiseite stellen.

Kurz bevor der Braten fertig ist, die Orange filetieren und mit dem Fenchel in einer Pfanne mit dem Weißwein bissfest garen.

Den Schweinebraten herausnehmen, aufschneiden und mit dem Fenchelgemüse anrichten. Zum Schluss die Soße vom Braten darüber geben und evtl. nachwürzen.

Dazu empfehlen wir: Den bereits geöffneten Weißwein oder Apfelsaft

Kochtipps & Tricks: Vorsicht beim Aufschneiden des Bratens, hier gilt immer gegen die Faser schneiden. Wer es etwas knuspriger mag, kann zum Schluss für 15 Minuten den Backofen auf Grill stellen bei voller Hitze.

Zutaten:

150g Kartoffeln, 250g Lauch, 20g Butter, 1 Knoblauchzehe, 80g Schalotten, 700 ml Gemüsebrühe, 100 ml Schlagsahne, 4 Datteln, 80g Speckwürfel

Lauchsuppe mit Datteln

Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch zerdrücken und mit den klein gehackten Schalotten in der Butter glasig dünsten. Kartoffeln, Brühe und Sahne zugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Nach 10 Minuten den Lauch dazugeben.

Von den Datteln die Haut abziehen, dann entkernen und in 1/2 cm große Würfel schneiden. Speckwürfel in einer Pfanne goldbraun braten, mit den Datteln mischen. Suppe pürieren und mit der Speck-Dattelmischung servieren.

Zutaten:

1 Weißkraut, 1-2 Gelbe Rüben, 1 Stange Lauch, 150g Champignons, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 1 TL Currypulver, 1 TL Sojasauce, Meersalz, Pfeffer, 100g Sauerrahm

Weißkrautpfanne

Vom Weißkraut die äußeren Blätter und den Strunk entfernen und das Kraut in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Rüben dünn schälen und in ganz feine Scheiben oder Streifen schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Die Champignons putzen, die Zwiebel schälen und beides würfeln. Das Öl in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Das Gemüse dazugeben und unter ständigem Rühren in 5-7 Minuten bissfest garen. Das Gemüse mit dem Curry, der Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen, zum Schluß den Sauerrahm unterrühren.

Dazu passt perfekt Naturreis

Schwarzwurzelauflauf

Schwarzwurzeln schälen (Handschuhe verwenden), in Stücke schneiden und sofort in Zitronenwasser einlegen. Pastinaken und Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Schwarzwurzeln, Kartoffeln und Pastinaken in reichlich Salzwasser ca. 10-15 Minuten gar kochen und abtropfen lassen. Sahne mit den Eiern verquirlen und kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eine Auflaufform fetten, das Gemüse hineinschichten, mit der Sahnemilch übergießen und mit dem Käse bestreuen. Im Backofen bei 200°C ca. 15 Minuten überbacken.

Zutaten:

500g Schwarzwurzeln, 100g Pastinaken, 100g Kartoffeln, 250ml Sahne, 2 Eier, 200g ger. Käse, Salz, Pfeffer, 1 Msp. Muskat