



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Die ersten regionalen Salate von der Gärtnerei Naderer sind da. Feiner Eichblattsalat und knackiger Batavia - das finden Sie nun z.B. in unseren Regionalkisten.

KÄSE und WEIN des MONATS



Schweizer Kracher ca. 180g Stück Schnittkäse, 45% F.i.T. thermisiert, Klab, aus Bergmilch. Im Kanton Appenzell reift er ca. 4-5 Monate zu einem aromatisch würzigen Käse.

€ 23,90/kg

Allgäuer Bärlauchkäse ca. 180g Stück Schnittkäse, 48% F.i.T. pasteurisiert, Klab, aus der Käserei Wiggensbach. Ein leckerer Käse - frühlingshaft mit feiner Bärlauchnote

€ 21,50/kg

Gouda Tomate-Paprika-Oregano ca. 180g Stück Schnittkäse, 50% F.i.T. pasteurisiert, Klab, Ein typischer Gouda - mit feinen mediterranen Gewürzen

€ 15,90/kg

VITALIS Frühlingskäse ca. 180g Stück Schnittkäse, 30% F.i.T. pasteurisiert, mLab mit Kräuter

€ 21,90/kg

Frühlingsbrie Bunte Schote ca. 180g Stück Weichkäse, 50% F.i.T. pasteurisiert, mLab Der rahmige Käseteig und die ausgewählte Gewürzmischung ergeben zusammen ein farbenfrohes und prickelnd-frisches Geschmackserlebnis. Ausgesprochen belebend für Gaumen und Genießergeist.

€ 21,90/kg



Merlot Giol I.G.T. 1 l Rotwein aus Italien

Dieser Merlot erscheint in leuchtendem Rot und besitzt einen fruchtigen und harmonischen Geschmack. Samtig und weich im Geschmack, wenig Tannine, säurearm und trocken.

je € 5,79/Flasche

Riesling Q.b.A. 1 l Weißwein

Ein eleganter und frischer deutscher Weißwein mit einem feinen und harmonisches Säurespiel

Aus unserem Seminarprogramm ...

Ayurvedische Detox Küche - zu Hause entgiften!

Der Frühling steht vor der Tür und damit die klassische Frühjahrsdiät. Nach Ayurveda liegt die Lösung jetzt nicht in einer Diät, sondern in der Reinigung und Entgiftung. Zuerst lernen Sie die Prinzipien einer Entgiftung nach Ayurveda kennen und wissen wie sie einen Detox Tag oder ein Detox Wochenende zu Hause selber gestalten können.

Im Anschluss kochen wir mit regionalen Produkten Rezepte der ayurvedischen Detox Küche.

Kosten: 80,- Euro inkl. Materialkosten Weitere Infos zur Kursleiterin: www.ayurresources.com

Samstag, 30.03.19, 15- 19 Uhr



Vorschau auf weitere Kurse und Events:

6. April **Monsterkrümel** - Bio Kochkurs für Kinder

13. April **Wildgemüse Schmankerl**

(Wildkräuter entdecken, sammeln, zubereiten)

6.+7. April **Heldenmarkt** in München - Die Messe für alle, die was besser machen wollen.

Die näheren Infos dazu finden Sie auf: www.amperhof.de unter Seminare und Termine

100% BIO – FRISCH VOM FELD IN DIE KÜCHE

Kundentelefon 08142 40879 | amperhof.de

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





Zutaten:

2 Zwiebeln, 500g Austernpilze, 2 EL Butter, 4 EL Haferflocken, 8 EL Weißwein 400ml Gemüsebrühe, 60g süße Sahne, 1 Prise Salz, Pfeffer, Muskat, Cayennepfeffer, 2 Bund Petersilie, 500g Bandnudeln

Austernpilze in Petersilienrahm

Ökokisten-Rezept des Monats März 2019

zur Verfügung gestellt von Kathrin Stein und Höhenberger Biokiste, Velden

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Austernpilze putzen, waschen, gut abtropfen lassen und klein schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel dazugeben und kurz andünsten. Die Pilze dazugeben und kurz mitdünsten. Die Haferflocken dazugeben, den Weißwein, die Brühe und die Sahne dazugießen und die Pilze bei mäßiger Hitzezufuhr etwa 15 min köcheln lassen. Währenddessen Wasser zum Kochen bringen und die Nudeln nach Packungsanleitung garen. Alles mit Salz, Pfeffer, Muskat und Cayennepfeffer kräftig abschmecken, die gehackte Petersilie darunter mischen und die Pilze anrichten. Nudeln abseihen und dazu reichen.

Zutaten:

250g Pastinaken, 3 Eier, 3 EL Schlagsahne, 2 EL Mehl, 50g gehackte Haselnüsse, 50g ger. Gouda, 1 Bd Petersilie, Salz, Muskatnuss gerieben, 4 EL Bratöl

Pastinaken-Kartoffel-Puffer

Die Kartoffeln waschen, schälen und raspeln, in einem Küchen(Baumwoll)tuch gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Pastinaken schälen und ebenfalls raspeln, zu den Kartoffeln geben. Eier, Sahne und Mehl dazugeben und verkneten. Haselnüsse und Käse unterrühren, gehackte Petersilie dazu und kräftig mit Salz und Muskatnuss würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig portionsweise kleine, flache Puffer ausbacken. Dazu passt ein gemischer Salat

Zutaten:

1/2 Blumenkohl, ca. 300g Gelbe Rüben, 40g Butter, 2-3 EL Senf, 200 ml Milch, 200 ml Sahne, Kräutersalz Pfeffer, 1/2 TL Kurkuma, 1-2 EL Kräuter

Blumenkohl-Möhrengemüse in Senf-Sahne

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen, in wenig Salzwasser 5-6 Minuten bissfest garen. Gelbe Rüben schälen und grob raffeln - in Butter kurz andünsten, Blumenkohl dazugeben. Senf, Milch und Sahne verrühren und zu dem Gemüse geben. Kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Mit Kräutern bestreut servieren. Dazu passt super ein Kartoffelpüree

aus greenbag-kueche

Zutaten:

250g rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 400g Cocktailtomaten, 100g Parmesan/Stück, Petersilie 500g Blumenkohl, 250g Champignons, Salz, 400g Nudeln, 4 TL Puderzucker, schw. Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 100ml Brühe, 2-4 EL Zitronensaft

Blumenkohl-Champignon-Nudeln

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hobeln und fein hacken. Tomaten waschen und halbieren. Käse fein reiben. Petersilie waschen, trocknen und hacken. Zerkleinerten Blumenkohl in Salzwasser bißfest garen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Die Nudeln auch bißfest garen. Eine Pfanne erhitzen, Tomaten mit Zucker in der heißen fettlosen Pfanne etwas karamellisieren, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseite stellen. Champignons putzen und klein schneiden. Etwas Öl in die Pfanne geben und die Zwiebeln und den Knoblauch mit den Champignons darin anschwitzen. Blumenkohl und Brühe dazugeben und bei mittlerer Hitze ein paar Minuten dünsten. Die Nudeln und Tomaten darunter geben, 3/4 des Käse untermischen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken, und mit Petersilie und dem restlichen Käse bestreut servieren. Tipp: Schmeckt auch mit Fenchel statt Blumenkohl