

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

bitte geben Sie dem Fahrer bei Gelegenheit die Isoboxen aus der Weihnachtsaktion wieder mit zurück, damit für die nächsten anstehenden Fleisch- und Fisch-Aktionen die Kühlung bei der Lieferung zu Ihnen gewährleistet ist.

Herzlichen Dank!

AMPERHOF



Kundenbrief 03/25

Fit in 2025 - Power fürs neue Jahr

Für die extra Portion Vitamin C im neuen Jahr: Eine Handvoll **Grünkohl**, **Saft der Halblutsaft-orange Tarocco**, nach **Beliebten Zitrone**, **Ingwer**, **Pfeffer** sowie kaltes Wasser in einem (Hochleistungs-)Mixer pürieren. Dann den Smoothie in ein hohes Glas füllen, etwas **Leinöl** - unterstützt Ihren Körper bei der Aufnahme des Vitamin E aus dem Grünkohl - hinzugeben und langsam kauend (!) schmecken lassen.



Seit 1981 fermentiert die Firma **Kanne Brottrunk** biologisches Vollkornbrot. Daraus entsteht das gleichnamige **milchsaure Getränk**. Dieser Brottrunk enthält lebende Milchsäurebakterien und Vitamine, welche aus dem Produktionsprozess entstehen - biologisch und vegan.



Neujahrs-Trend Saftfasten: Nach den üppigen Festtagsessen ist das Saftfasten eine beliebte Methode, den Körper von innen heraus zu reinigen. Denn diese Art des Fastens gilt als besonders mild. Der neue Fastenkasten von Voelkel liefert Ihnen alle Zutaten für ein einwöchiges Saftfasten-Programm: **Sechs sorgfältig ausgewählte Gemüsesäfte in Demeter-Qualität**, **Bio-Tees von Lebensbaum** und die **Clean-Maske von Luvos!**

Die hochwertigen Säfte aus zum Teil milchsauer fermentiertem Demeter-Gemüse werden in der Naturkostafterei besonders schonend verarbeitet. Dadurch bleiben die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe im Saft erhalten, je nach Sorte zum Beispiel Vitamin A, Kalium oder Folsäure. Der biologisch-dynamische Anbau fördert zugleich die zukunftsfähige Landwirtschaft und die Unabhängigkeit der Anbauenden von den großen Saatgutkonzernen.

KÄSE und WEIN des Monats Januar

Erzherzog Johann ca. 180g Stück

6 Monate gereifter Heumilchkäse aus Österreich, würzig im Geschmack, essbare Naturrinde.

€ 22,90/kg

Gouda Steinpilz ca. 180g Stück

Fein erdige Pilznote trifft auf würzige Pfeffernote. Rinde nicht essbar.

€ 20,90/kg

Charmeux... ca. 180g Stück

...mit Bockshornklee, der dem holländischen Schnittkäse walnussartiges Aroma verleiht. Rinde nicht essbar.

€ 26,90/kg

Rouge de Saône ca. 180g Stück

Feinwürziges Aroma durch die zarte Entwicklung von Rotkulturen auf der essbaren Rinde.

€ 21,90/kg

Weinkäse ca. 180g Stück

Sehr cremiger, rotgeschmierter Wigensbacher Heumilchkäse, veredelt in Rotwein. Rinde nicht essbar.

€ 23,90/kg

Schafgouda ca. 180g Stück

Mind. vier Wochen gereift, milder Geschmack. Mit vegetarischem Lab, im Meersalz gepökelt & reifebedingt laktosefrei.

€ 34,90/kg

Mas de Longchamp rosé 0,75l Flasche

Ein Rose mit brillanten Reflexen, hergestellt aus den Rebsorten Grenache und Caladoc. Der Duft erinnert an reife, tropische Früchte.

€ 7,29/FI

Punctum Cabernet Sauvignon 0,75l Flasche

Dieser Rotwein schmeckt kraftvoll, beerig und feurig. Das spanische Weingut Dominio de Punctum baut nach biodynamischen Richtlinien an.

€ 7,29/FI

Zutaten:

2 Zehen Knoblauch, 400g Rote Bete, 400g Karotten, 500g Kartoffeln, 1 Weißkohl, Zitronensaft, frische Petersilie, 150g Schmand, 30g Butter, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver, 2 Lorbeerblätter, evtl. Pfefferkörner

Zutaten:

2 Äpfel (Topaz), 1 Karotte, 1 Knollensellerie, 150g Joghurt, 2 TL Honig, 1 Handvoll Walnüsse, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer

Zutaten:

1 Wirsing, 2 Knoblauchzehen, 250g Champignons, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, Shantis Tandoori Masala Gewürz oder Currypulver, 4 EL Sojasauce, 400ml pflanzliche Sahne, ggf. Walnüsse

Zutaten:

2 EL Kokosöl, 1 Zucchini, 200g Champignons, etwas Lauch, Salz & Pfeffer, 3 EL Hafersahne, 50g Alternative zu griechischem Feta, 2 EL Röstzwiebeln

Zutaten:

je 1 Kohlrabi, Möhre & Birne, 1 EL crunchy Erdnussbutter, 2 EL Olivenöl, 1 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, 1 EL Sonnenblumenkerne oder geröstete, gehackte Erdnüsse, 1 EL Schnittlauchröllchen

Borschtsch

Die Knoblauchzehen schälen und mit einem großem Messer und etwas Kraft quetschen. Die Rote Bete sowie die Karotten unter laufendem Wasser abbürsten und grob raspeln. Kartoffeln waschen, schälen und in mittelgroße Würfel schneiden. Weißkohl putzen und in feine Streifen hobeln.

Zwiebeln in der Butter glasig dünsten. Gemüse dazugeben, 15 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

Die Brühe angießen bis alles bedeckt ist, Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft, Paprikapulver, Lorbeerblätter und optional Pfefferkörner dazugeben. Weitere 30 Minuten köcheln lassen, ggf. Wasser nachgießen.

Petersilie waschen und grob hacken. Ein wenig davon als Dekoration zur Seite legen. Rest untermischen. Die Suppe mit Schmand und frischem Bauernbrot servieren.

Leichter Waldorfsalat

Sellerieknolle schälen und raspeln, die Möhre ebenfalls raspeln. Die Äpfel raspeln und schnell mit dem Zitronensaft übergießen, sodass sie nicht so schnell braun werden. Den Joghurt hinzugeben und den Honig darüberträufeln. Die Walnüsse grob hacken und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Salat ist auch für den nächsten Tag geeignet.

Wirsing-Champignon-Pfanne

Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen. Den Kohlkopf vierteln, die dicken Strunkanteile herauslösen und den Kohl in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln. Die Champignons mit einem Tuch abreiben und in Scheiben schneiden.

In einer großen Pfanne mit hohem Rand das Öl erhitzen und die Champignons mit dem Knoblauch und den Gewürzen darin etwa 15 Minuten scharf anbraten. Den Wirsingkohl portionsweise dazugeben, sodass das Volumen nach und nach abnimmt. Zum Schluss Sojasoße und Sahne dazugießen. Die Temperatur herunterschalten und den Kohl bei mittlerer Hitze in etwa 20 Minuten unter weiterem Wenden garen. Walnüsse hacken und darüber streuen. Dazu schmecken Kartoffeln oder Nudeln.

Vegane Zucchini-Champignon-Pfanne

Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Champignons nur putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Die Lauch nach Bedarf in Ringe schneiden.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini etwas anbraten. Dann die Champignons zugeben und mitbraten lassen. Erst danach den Lauch kurz mitdünsten. Sahne und Gewürze zugeben, umrühren und dann die Käsealternative untermischen. Zum Schluss die Röstzwiebeln untermischen.

Kohlrabi-Möhren-Salat mit Birne und Erdnussdressing

Für das Dressing die Erdnussbutter mit Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer verrühren, bis eine sämige Flüssigkeit entsteht, evtl. etwas mehr Öl nehmen.

Den Kohlrabi waschen und schälen. Die Möhren waschen und längs mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Zum Schluss die Streifen 2 - 3 mal quer durchschneiden, damit die Streifen mundgerecht sind. Den Kohlrabi ebenfalls rundherum mit dem Sparschäler in mundgerechte Streifen schneiden. Die Birne waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Birne grob raspeln.

Alles zusammen mit dem Dressing vermischen, mit Sonnenblumenkernen (optional kann man auch geröstete, gehackte Erdnüsse nehmen) und Schnittlauch bestreuen.