



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
bitte denken Sie bei den eisigen Temperaturen
daran, Ihre Kiste schnellstmöglich in die Woh-
nung zu stellen oder am Abstellort einen Kälte-
schutz bereit zu halten.
Ihr Obst und Gemüse wird es Ihnen danken ...

AMPERHOF



Kundenbrief 04/25

NEUE ÖKOKISTE: FITNESSKISTE

Ab sofort finden Sie unter unseren vorgeplanten Ökokisten auch eine **Fitnesskiste**.

Bunt, vorrangig grün, mit allem, was der Körper für ein höheres Fitnesslevel braucht: Diese Woche zum Beispiel Avocado, Karotten, Bananen, Walnüsse, Granatapfel, Brokkoli, Rote Bete und Äpfel.

Sicher wollen Sie Ihre guten Vorsätze fürs neue Jahr nicht nur kurzfristig in die Tat umsetzen, sondern versuchen sie langfristig in den Alltag zu integrieren.

Nicht nur für Sportler, für jeden kann die Fitnesskiste eine gute Ergänzung in der täglichen Ernährung sein.

Die **Fitnesskiste** wird von uns in einer Einheitsgröße vorgeplant, wobei Regionalität und Saisonalität auch hier soweit möglich an erster Stelle stehen. Die Fitnesskiste kostet ca. 25 Euro (wird genau ausgewogen).

Natürlich können Sie die **Fitnesskiste** wie jede andere unserer Ökokisten individuell bearbeiten und z.B. als Abo aufnehmen (z.B. regelmäßig jede Woche oder vielleicht 14-tägig?).

Was meinen Sie? Wäre das eine hilfreiche Idee für Ihre guten, neugefassten Vorsätze?



Sind Sie sehr sportlich unterwegs, dann haben wir viel **Proteinreiches** in unserem Thema „Fitness-proteinreich“ im Sortiment. Zum Start in den Tag bietet das Hot Hafer Porridge von Bauck ebenso wie das Hafermüsli die nötigen Proteine. Und ein Proteinriegel mit Mandel-Schoko- oder Haselnussgeschmack von Roobar ist ein leckerer Snack. Für den Muskelaufbau eignet sich ein Proteinshake von PURYA in verschiedenen Geschmacksrichtungen.

Natürlich gehören zu einer ausgewogenen Ernährung Eiweißlieferanten wie Bohnen, Kichererbsen, Tofu, Fleisch, Fisch und Molkereiprodukte. Auch Nüsse sind wahre Eiweiß- und Energiebomben, die mit ungesättigten Fettsäuren und wertvollen Ballaststoffen aufwarten. Na dann - auf die Plätze fertig los!

Moro und Tarocco, die „Sonne Siziliens“



Holen Sie sich ein bisschen „italienische Sonne“ in Ihre Küche ... **Moro** sind sogenannte Vollblutorangen, d.h. sie haben sowohl ein rotes Fruchtfleisch als auch eine rot gefärbte Schale (Aufgrund der Wetterlage ist die Ausfärbung nicht so intensiv, was dem Geschmack allerdings keinen Abbruch tut). Sie wachsen hauptsächlich an den Hängen des Vulkans Ätna. Sie sind reich an Vitamin C, wirken antioxidativ, besitzen eine milde Säure und schmecken intensiv fruchtig, ein kleines bisschen bitter. Beim **Entsaften** sind sie **sehr ergiebig**.

Tarocco Halbblut-Saftorangen zeichnen sich durch außergewöhnlich zartes, saftiges Fruchtfleisch und einem intensiven und ausgewogenen Geschmack aus. In ihrer Schale steckt ein hoher Anteil an ätherischen Ölen.

Da steht einem leckeren Glas Orangensaft oder Obstsalat doch nichts mehr im Weg oder?

Saftorangen bieten wir Ihnen natürlich auch in größeren Gebinden wie 2,5 kg oder 5 kg an.

Zutaten:

Albondigas: 200g Möhren, 200g Zucchini, 100g Zwiebeln, Salz, 1/4 Bd Petersilie, 1/4 Bd Minze, 2 Eier, 200g Hüttenkäse, 140g zarte Vollkornhaferflocken, 35g Cornflakes, 1/4 TL Bohnenkraut, Pfeffer, 1 Prise Cayennepfeffer, je 1 Prise Muskat und Zimt, 2 EL Öl
Soße: 200g Paprika, 3 Knoblauchzehen, 100g Zwiebeln, 150g Möhren, 10 Datteln, 2 EL Öl, 1 Dose stück. Tomaten (400g), 1 EL Apfelessig, 1 Prise Cayennepfeffer, 1 TL Paprikapulver, 1 Msp Zimt, 1 Msp Muskat

Spanische Albondigas (Pflanzerl) in Tomaten-Dattel Soße

Für die Albondigas Möhren schälen, Zucchini waschen, Zwiebeln schälen, alles fein reiben, mit 1/2 TL Salz vermischen und auf die Seite stellen.

Inzwischen für die Soße Paprika waschen, entkernen und 1cm groß würfeln. Möhren schälen und grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Datteln entkernen und in 2mm breite Scheiben schneiden. Öl in mittelgroßem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Möhren darin anbraten (ca. 7 Minuten), Tomaten, Datteln und Essig zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Zimt und Muskat kräftig abschmecken.

Herdplatte ausschalten, Deckel auf den Topf und ziehen lassen.

Für die Albondigas das geriebene Gemüse in einem Küchentuch kräftig ausdrücken. Petersilie und Minze waschen und klein schneiden. Gemüse mit Kräutern, Eiern, Hüttenkäse, Cornflakes, Haferflocken und Bohnenkraut in einer großen Schüssel gut vermischen. (Wenn Teig zu weich, noch Haferflocken dazugeben). Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Muskat und Zimt kräftig abschmecken. Mit angefeuchteten Händen ca. 12-14 Bällchen formen, flach drücken und in einer großen Pfanne mit erhitztem Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Tomatensoße mit den Albondigas anrichten.

aus köstlich vegetarisch 4/15

Zutaten:

Butter, Salz, 200g Radicchio, 1/2 Birne, 1-2 EL Frischkäse, Pfeffer, 1 EL Petersilie gehackt

Radicchio als Gemüsebeilage - für 2 Personen

2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen und mit dem Salz verrühren, Radicchio putzen, vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke schneiden, in der Butter anbraten. Birne schälen, entkernen und in kleine Stückchen schneiden, dann vorsichtig unter den Radicchio geben. Frischkäse dazurühren und schmelzen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Schluss die gehackte Petersilie darübergerben.

Zutaten:

400g Pastinaken, 200 ml Salzwasser, 1/8 l Orangensaft, 1/2 TL Curry, 1 EL Weißweinessig oder heller Balsamico, 2 EL Sonnenblumen- oder Distelöl, Petersilie oder Kresse

Pastinakensalat

Pastinaken sauber bürsten oder schälen und in 2-3 mm dicke Scheiben hobeln. Große Scheiben in mundgerechte Stücke schneiden. In Salzwasser die Pastinaken bissfest ca. 5 Minuten dünsten, mit kaltem Wasser abschrecken und dann mit Orangensaft, Curry, Weißweinessig und Sonnenblumenöl übergießen. Der Salat darf gut über Nacht durchziehen und hält auch 1-2 Tage. Mit Petersilie oder Kresse bestreut ist er dazu noch ein hübscher Blickfang.

von Ökokiste e.V.

Zutaten:

250g Weizenvollkornmehl, Salz, 1/4l Milch, 1/4l Wasser, 2 Eier, 500g Lauch, 2 Knoblauchzehen, Petersilie, 125ml Brühe, 2 EL Sahne, Salz, Pfeffer

Schmarrn mit Lauch

Aus Mehl, Milch, Wasser und Salz einen Teig rühren, die Eier unterrühren und ca. 1/2 Stunde ruhen lassen.

Den Lauch waschen und in Stücke schneiden. Öl in eine Pfanne heiß werden lassen, den Lauch darin anbraten, den klein gehackten Knoblauch dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Brühe aufgießen und bei schwacher Hitze ca. 10 Minuten gar köcheln lassen. Petersilie hacken, zum Gemüse geben und die Sahne dazu rühren. In einer weiteren Pfanne etwas Öl erhitzen und den Teig eingießen. Solange braten, bis er am Rand fest wird, umdrehen, und sobald der Teig festgebacken ist, den Schmarrn mit 2 Gabeln auseinanderreißen und unter ständigem Wenden und Rühren weiter backen.

Den Schmarrn mit dem Lauchgemüse servieren.