

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
 am 2. Februar ist "Maria Lichtmess", bei den Bauern der Beginn des ländlichen Wirtschaftsjahres. Vielleicht kennen Sie auch noch die alte Bauern- und Wetterweisheit:  
 „Lichtmess im Klee - Ostern im Schnee“ ...



## KÄSE und WEIN des Monats Februar

### Gouda alt ca. 180g Stück

Hartkäse 50% F.i.T. pasteurisiert, mLab  
 Mindestens 7 Monate gereift, entwickelt der Käse seinen festen Teig und seinen angenehm würzigen, kräftigen Geschmack. Die Rinde ist nicht essbar.



€ 24,90/kg

### Gouda Oriental ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab  
 Ein besonderer Käse. Leuchtend gelb durch Kurkuma, mit Cayenne Pfeffer, Schwarzkümmel, Knoblauch, Cumin und Zimt entfaltet dieser Käse nach und nach seine unterschiedlichen Aromen. Rinde nicht essbar.



€ 22,90/kg

### Aurora Gold Jersey ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab  
 Aus der Milch von Jersey-Kühen, die besonders reich an Eiweiß und Fett ist, was nach 3-monatiger Reifung einen herrlich sahnigen, pikanten Käse mit einer feinen Note ergibt. Die Rinde ist nicht essbar.



€ 22,90/kg

### Gouda Nussmix ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., thermisiert, mLab  
 Feiner sahniger Gouda mit knackigen Walnüssen, Haselnüssen und Bockshornklee im Teig. Rinde nicht essbar.



€ 26,90/kg

### Gouda jung ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T. pasteurisiert, mLab  
 Dieser junge Käse ist herrlich mild und cremig. Der Gouda eignet sich natürlich als Brotbelag, aber auch als Snack, zum Reiben und zum Gratинieren. Seine Rinde ist nicht essbar.



€ 16,90/kg

Unser regionaler Weinhändler empfiehlt:

### Merlot Prestige I.G.P. 0,75 l Flasche

Dieser trockene, harmonische Rotwein mit weicher und gut gereifter Tannin-Struktur ist im Barriquefass gereift.



€ 7,90/Fl

### Chardonnay Giol 1 l Flasche

Dieser trockene, leichte und elegante Weißwein erinnert im Duft an Äpfel und Hyazinthen. Frisch und harmonisch im Geschmack.

€ 7,49/Fl

## Die Kraft des Wurzelgemüses



Besonders in den kalten Wintermonaten, wenn frisches Gemüse oft rar ist, stellt Wurzelgemüse eine wertvolle Quelle für Nährstoffe dar und lässt sich vielseitig zubereiten.

Neben Vitamin A, Vitamin C, Vitamin K und Folsäure sind einige der bunten Wurzeln und Knollen auch reich an Kalium, Magnesium und Eisen. Dies unterstützt nicht nur die Abwehrkräfte, sondern fördert auch die allgemeine Gesundheit. Der hohe Ballaststoffanteil macht das Wurzelgemüse außerdem zu einem gesunden Sattmacher, kann Heißhungerattacken entgegen wirken und sich positiv auf den Cholesterinspiegel und die Verdauung auswirken.

Die löslichen Ballaststoffe nähren dabei die gesunden Darmbakterien. Während Karotten - wohl mit das beliebteste Wurzelgemüse - insbesondere über Beta-Carotin verfügen, unterstützt der in der roten Bete enthaltenen Farbstoff Betanin die Leberfunktion. Zudem schützen die im Wurzelgemüse enthaltenen Antioxidantien Zellen und Gefäße und unterstützen die Regeneration sowie das Herz und das Immunsystem. (mehr dazu im Amperhof-Blog von Ernährungswissenschaftlerin Melina Will)

AMPERHOF ÖKOKISTE 100% BIO – FRISCH VOM FELDE IN DIE KÜCHE

Kundentelefon 08142 40879 | amperhof.de  
 Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriesstr. 9 | 85232 Bergkirchen | DE ÖKO 006 | Fax 08142 18854 | info@amperhof.de



# Fleisch/Fisch-AKTION für Auslieferung in KW 9

vom 24. bis 28. Februar 2025

Bestellschluss: So., 9. Februar 25

**Bitte beachten** Sie unseren **Frei-Haus-Betrag** von **25 €**. Darunter berechnen wir eine Liefergebühr von € 3,90.  
Wenn Sie nur Fleisch bestellen und der Wert darunter liegt, bitte mit Gemüse, Obst oder anderen Produkten auffüllen.

Name:

Kundennummer:

Telefon:

## Spezialitäten von der Klostermetzgerei Plankstetten



Die Schlachttiere werden nach Bioland-Richtlinien in Offenfrontställen gehalten und mit hofeigenem Futter gefüttert, z.B. mit Eiweißfrüchten wie Erbsen oder Ackerbohnen aus eigener Produktion, keinem Soja und keinem Kartoffeleiweiß.

Die Fleisch- und Wurstwaren der Klostermetzgerei werden im traditionellen Warmfleischverfahren hergestellt. Die traditionell handwerkliche Herstellung lässt die Produkte zart und aromatisch werden. Gewürzt wird mit frischen Kräutern aus der Klostergärtnerei, wertvollen Biogewürzen und Bickelbacher Steinsalz.

### Feines vom Rind

- |                                                                                                                                                   |            |                                                     |                |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------|----------------|------------|
| <input type="checkbox"/> <b>5 kg Rindfleischpaket</b>                                                                                             | € 31,90/kg | <input type="checkbox"/> <b>Schweinebauch, roh</b>  | ca. 500g       | € 24,90/kg |
| 2x ca.1kg Rinderbraten, ca. 0,5kg Gulaschfleisch, ca. 0,5 kg Rindersteaks, ca. 1kg Suppenfleisch mit Knochen, ca. 1 kg Suppenfleisch ohne Knochen |            | <input type="checkbox"/> <b>Wammerl, geräuchert</b> | ca. 300g Stück | € 35,90/kg |

- |                                                           |                   |            |
|-----------------------------------------------------------|-------------------|------------|
| <input type="checkbox"/> <b>Rinderbrust</b>               | ca. 500g          | € 38,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Hochrippe</b>                 | ca. 500g          | € 33,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Mageres Rindergulasch</b>     | ca. 500g          | € 24,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Rinderrouladen</b>            | 2 Stück, ca. 300g | € 38,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Rinderlendensteaks, natur</b> | 2 Stück, ca. 300g | € 71,90/kg |

### Feines vom Schwein

- |                                                                  |                      |            |
|------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|
| <input type="checkbox"/> <b>Schweinefilet</b>                    | ca. 600g             | € 48,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Schweineschnitzel</b>                | 2 Stück, ca.300g     | € 35,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Schweinekammsteaks, mariniert</b>    | 2 Stück, ca. 300g    | € 35,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Schweinekammsteaks, natur</b>        | 2 Stück, ca. 300g    | € 33,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Gyros vom Schwein</b>                | ca. 500g             | € 42,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Schweinebauchscheiben, mariniert</b> | 4 Scheiben, ca. 400g | € 28,90/kg |

### Feine Würstl und Wurst

- |                                                                 |                      |            |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------|------------|
| <input type="checkbox"/> <b>Schweinsbratwürstl</b>              | 4 Stück, ca. 200g    | € 30,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Fenchel-Anis-Knacker</b>            | 6 Stück, ca. 125g    | € 41,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Pfefferbeißer</b>                   | 4 Stück, ca. 140g    | € 39,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Chorizo im Ring</b>                 | ca. 250g             | € 34,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Fenchelsalami</b>                   | ca. 100g geschnitten | € 44,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Klosterschinken, roh geräuchert</b> | ca. 100g geschnitten | € 69,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Pizzaleberkäse</b>                  | 1 Scheibe, ca. 200g  | € 29,90/kg |
| <input type="checkbox"/> <b>Fitnessleberkäse</b>                | 1 Scheibe, ca. 200g  | € 31,90/kg |

### Feines Lammfleisch - Arche Rasse Coburger Fuchs

- |                                                     |                   |            |
|-----------------------------------------------------|-------------------|------------|
| <input type="checkbox"/> <b>Lammbratwürstl</b>      | 2 Paar, ca. 220g  | € 32,90/kg |
| rein Lamm, mit mediterr. Kräutern u. Sonnenblumenöl |                   |            |
| <input type="checkbox"/> <b>Lammknacker</b>         | 4 Stück, ca. 200g | € 43,90/kg |
| Lamm/Rind mit Rosmarin                              |                   |            |

## Aus der Fischzucht Weldener Wasserwerk und Fischräucherei Schießl



Die Forellen werden im frischen Quellwasser aus dem Voralpenland (Aquakulturbetrieb Weldener Wasserwerk) nach den strengen Richtlinien von Naturland aufgezogen und genauso wie der Biolachs durch die Firma Fischräucherei Schießl in Denklingen in Handarbeit filetiert, geräuchert und verpackt.

(Mehr Info auf unserer Website unter „Regionale Erzeuger“.)

- |                                                             |                |            |
|-------------------------------------------------------------|----------------|------------|
| <input type="checkbox"/> <b>BIO-Regenbogenforellenfilet</b> | € 65,90/kg     |            |
| warm geräuchert über Buchenrauch, ca. 170-200g              |                |            |
| <input type="checkbox"/> <b>BIO-Saiblingsfilet</b>          | € 69,90/kg     |            |
| warm geräuchert über Buchenrauch, ca. 170g-200g             |                |            |
| <input type="checkbox"/> <b>BIO Räucherlachs</b>            | 130-150g Seite | € 86,90/kg |
| aus Irland, kalt geräuchert, geschnitten, vakuumiert        |                |            |