

**Liebe Kundinnen, liebe Kunden,**  
bitte berücksichtigen Sie bei Ihrer Bestellung zum  
1. Mai die vorgezogenen Bestellschlüsse. Mon-  
tagskunden erhalten ihre Lieferung wie gewohnt,  
KiGas und Firmen werden am Dienstag beliefert.



## Topfpflanzen vom Ammersee und aus Niederbayern

Wir bieten die nächsten Wochen wieder **Jungpflanzen im Topf** an. Sie gedeihen am **Kräuterhof von Helmut Kinkelmann** am Ammersee und bei Helmut Laurers Tochter **Julia Laurer mit ihrer Gärtnerei Blütenherz** in Landau. Wir starten mit Tomaten-, Erdbeer- und Gurkenpflanzen. Das jeweilige Angebot wird nach Verfügbarkeit im Thema Gartensaison im Shop bestellbar sein. Da die Nachfrage sehr groß ist, können die Pflanzen sehr schnell vergriffen sein. Wir sorgen für regelmäßigen Nachschub, müssen Ihnen aber ggf. die Lieferung absagen. Die Pflanzen von Julia Laurer sind in Töpfen aus recyceltem Kunststoff, welche in der gelben Tonne entsorgt und somit wieder recycelt werden können. Die verwendete Bioerde ist mit Holzfasern und Grüngutkompost versehen, der Dünger besteht aus rein pflanzlichen Materialien, das Regenwasser kommt aus dem eigenen Teich und das Saatgut ist selbstverständlich unbehandelt und ohne Pestizide.

Die Tomatenpflanzen vom Kräuterhof Ammersee sind Raritäten, die in Terra Preta angepflanzt wurden und sind somit nicht mit Standard-Gewächshausware vergleichbar. Bei Terra Preta (schwarze Erde) handelt es sich um ein besonderes Pflanzensubstrat. Nährstoffe und Wasser können wesentlich besser gespeichert und Humussubstanzen deutlich langsamer abgebaut werden, wodurch eine langfristige Nährstoffversorgung der Pflanzen gesichert wird.



## Frisches Obst aus dem Süden...

Dieses Jahr verzögert sich die Ernte der regionalen Ware aufgrund der kalten Temperaturen. Das Lager für die Äpfel aus der Region leert sich langsam, Birnen sind nicht mehr aus Deutschland verfügbar und die Orangen sind aus. Um die Zeit zu überbrücken und Ihnen Abwechslung an frischem Obst zu ermöglichen, bieten wir dieses Frühjahr frische Früchte von unseren Partnern aus dem Süden an. Diese Einzelentscheidungen treffen wir abhängig vom Angebot unserer Lieferanten. Erdbeeren sind in Hülle und Fülle von mehreren Erzeugern aus Italien und Spanien verfügbar. Deshalb haben wir uns dieses Jahr zum ersten Mal dafür entschieden, sie aufzunehmen. Auch für Wassermelonen mini ist die Zeit reif.

**Erdbeeren**



**Wassermelonen mini**

**AMPERHOF ÖKOKISTE 100% BIO – FRISCH VOM FELD 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



## Rezeptideen



### Zutaten:

300g Pak Choi, 250g rote Paprika, 1 Gurke, 6 EL Essig, 4 EL Olivenöl, 100ml Wasser, 4 EL Schnittlauch, Salz und Pfeffer

### Zutaten:

1/4 St. Chilischote, 300g Pasta Gigli, 2 Knoblauchzehen, 500g Pak Choi, 125g Ricotta, 120g Taggiasche Oliven, 5 EL Olivenöl nativ extra, 50g Walnüsse (grob gehackt), 50g Sultaninen, 1 Prise Salz, 2 Zweige Rosmarin, 1 Prise Pfeffer rosa

### Zutaten:

700g Lauch, 400ml Gemüsebrühe, 200g Kartoffeln, 2 EL Crema di Pomodori Secchi oder rotes Pesto, 2 EL Olivenöl nativ extra, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer

### Zutaten:

300g Pastinaken, 150g Datteln ohne Kern, 1EL, Zitronensaft, 1EL Agavendicksaft o.ä., 200g Joghurt, Salz

In manchen Kisten finden Sie diese Woche **Pak Choi** vom regionalen Erzeuger Sigi Klein aus Eschenried. Der chinesische Senfkohl schmeckt mild, leicht erdig-nussig mit einem Hauch von Senf. Es können sowohl die Blattstiele als auch die grünen Blätter verwendet werden - als Salat oder auch gedünstetes Gemüse. Seine äußere Erscheinungsform erinnert eher an die einer Mangoldstaude. Da er leichte Nachtfröste verträgt, kann er auch bei uns bis in den Winter hinein geerntet werden.

### Pak Choi-Paprika-Gurken-Salat

Den Pak Choi waschen und in feine Streifen schneiden. Die Paprika waschen, die Kerne entfernen und würfeln. Die Gurke waschen und würfeln. Den Schnittlauch waschen und fein hacken.

Das Essig-Öl-Dressing zusammenrühren und abschmecken. Dann Pak Choi, Paprika und Gurken auf Teller oder in Schalen geben und das Dressing darüber träufeln. Wahlweise können Pak Choi und Paprika kurz scharf angebraten werden.

### Pak Choi Gigli mit Taggiasche-Oliven, Rosinen und Nüssen

Pak Choi waschen und in Streifen schneiden. Einen kleinen Teil beiseitestellen und den Rest in einer Pfanne bei schwacher Hitze dünsten, ggf. ein Glas Wasser hinzufügen.

Den beiseite gestellten Pak Choi in einer beschichteten Pfanne, mit etwas Öl bei starker Hitze zusammen mit der Hälfte des Knoblauchs und einem kleinen Stück Chilischote anbraten. Anschließend den gedünsteten Anteil zusammen mit Ricotta, einer Prise Salz und Pfeffer cremig pürieren.

In der Zwischenzeit reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Nudeln nach Packungsangabe kochen.

Die andere Hälfte des Knoblauchs mit einem Messer andrücken, so dass sie in der Schale bleibt.

Rosmarin fein hacken, mit Olivenöl und dem Knoblauch für einige Minuten bei geringer Hitze in eine Pfanne geben. Dann die grob gehackten Walnüsse und Sultaninen hinzufügen und eine Minute ziehen lassen. Den Knoblauch entfernen, die Nudeln abtropfen lassen, mit in die Pfanne geben und in dem Öl schwenken. Falls erforderlich, eine kleine Kelle des Nudelwassers hinzufügen.

Einen Schöpflöffel Pak Choi-Püree auf eine Servierplatte geben und die Nudeln darauf anrichten. Garnieren Sie das Gericht mit einer Prise rosa Pfeffer, Rosmarinnadeln und ein paar Streifen des angebratenen Pak Chois.

Zum Verzieren eignen sich essbare Blüten wie die des wilden Stiefmütterchens.

### Kartoffel-Lauchcreme mit Creme von getrockneten Tomaten

Den Lauch putzen und in ca. 2cm breite Ringe schneiden.

Die Kartoffeln putzen und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Den Lauch in einer tiefen Pfanne, mit etwas Olivenöl und einer Prise Salz, ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Die Kartoffeln hinzugeben und 2 Minuten köcheln lassen. Gemüsebrühe hinzugeben und abgedeckt bei mittlerer Hitze weitere 20 Minuten köcheln lassen.

Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit einem Pürierstab pürieren.

Die samtige Creme auf Tellern/Schalen verteilen, nach Belieben mit getrockneter Tomatencreme und einem Spritzer Olivenöl garnieren.

### Pastinaken-Dattel-Salat

Pastinaken putzen, schälen und grob reiben. Datteln in kleine Stücke schneiden und zu den Pastinaken geben. Joghurt, Agavendicksaft und Zitronensaft vermengen und so lange rühren bis der Agavendicksaft sich aufgelöst hat. Sollte das Dressing durch den Joghurt noch zu fest sein, noch etwas Zitronensaft hinzugeben. Das Dressing unter die Pastinaken und Datteln heben und gut gekühlt servieren.