

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
am Donnerstag, 30. Mai - Fronleichnam
kommt Ihre Lieferung wie gewohnt.
Bitte beachten Sie die Bestellschlüsse!

AMPERHOF

ÖKOKISTE

Kundenbrief 21/2024

Sommer, Sonne, Grillvergnügen

Die Eisheiligen sind vorbei, an Pfingsten öffnen die Freibäder, das bedeutet für uns, dass der Sommer beginnt und wir jetzt viel Zeit draußen verbringen können. Dazu gehört natürlich auch das Grillen. Wir haben in unseren Themen im Webshop die Rubrik „Grillsaison“, die wir immer wieder mit vielen leckeren Spezialitäten füllen, die Ihnen ein schmackhaftes Grillvergnügen beschern sollen ... Lassen Sie sich inspirieren!

Beim „fleischigen Brutzelgut“ haben Sie die Qual der Wahl und für Vegetarier wird's nicht einfacher ...

Hier bieten sich neben dem klassischen Gemüse (Pimientos de Padron, Auberginen, Paprika, Zucchini oder Riesenchampignons) auch verschiedene Tofu- und Seitanwürstchen an. Pflanzliche Bratfilets in verschiedenen Geschmacksrichtungen und Grillkäse (Paneer indischer Art, Halloumi u.v.m.) überzeugen bestimmt auch so manchen Fleischliebhaber.

Den persönlichen Geschmack können Sie Ihrem Grillgut durch Würzsoßen und Dips geben. Wie wärs mit Aioli oder Spicy Sriracha? Auch Lena's Amper-Gourmet-Dips, die in liebevoller Handarbeit hergestellt werden, verfeinern das ein oder andere Grillgut. Burgerbrötchen, Baguette und Pitataschen lassen sich auch kreativ füllen.

NICHT VERGESSEN: Viel trinken ist nicht nur bei heißen Temperaturen oberstes Gebot!

Ganz neu in unserem Sortiment haben wir **Bio-Sirup**: *Prickelnder Genuss von*  **HÖLLINGER**

Seit über 25 Jahren ist die österreichische Marke **Höllinger Juice** für seine hochwertigen Fruchtsäfte und Sirupe bekannt.



je 0,5l Flasche

Gemischt bietet der Sirup viele Zubereitungsmöglichkeiten. Egal, ob klassisch gespritzt als Soda-Drink, als Basis für Mock- und Cocktails oder zum Verfeinern von Desserts - mit den fruchtigen und blumigen Sirupen verwöhnen Sie Ihren Gaumen. Gern noch mit frischen Früchten oder Minzblätter sowie Eiswürfel verfeinern und genießen!

Aperitivo Bar, Mojito Bar, Lavendel- u. Rosenblütensirup



NEUES, REGIONALES vom Feld

Salatkräutermischung –

vom Amperhoffeld. Frisch in den (jeden) Salat schneiden. Variiert inhaltlich, je nach Witterung und Wachstum.



Buschbasilikum –

vom Johannes Rutz. Robust, kompakt, kleinblättrig, gut geeignet für Beet und Kübel. Es soll vor Fenster oder Türen gestellt zur Fliegenabwehr helfen...



NEUES auf der Frischeliste

Weinbergpfirsich –

schaut wie ein plattgedrückter Pfirsich aus. Das Fruchtfleisch ist dickschichtig, blassgrün oder orange und schmeckt saftig.



Frischer Knoblauch –

schmeckt etwas feiner und dezenter als der getrocknete. Unentbehrlich in der mediterranen Küche, wird er kalt und warm genutzt. Beim Braten darf er nicht zu braun werden, weil er sonst bitter werden kann.



Rezeptideen

Zutaten:

4 Beetgold Tortillas Rote Bete, 2 Stängel Rhabarber, Zucker zum Bestreuen, 250g Erdbeeren, Saft von einer Zitrone, 125g Reis

Erdbeer-Rhabarber-Sushi

nach beetgold

Den Rhabarber schälen und in feine Stränge schneiden. Mit Zitrone beträufeln und mit dem Zucker bestreuen. Etwa 30 Minuten ziehen lassen, dadurch „gart“ der Rhabarber etwas.

Den Reis kochen, die Erdbeeren fein schneiden.

Die Tortillas mit Reis belegen, Rhabarber und Erdbeeren darauf geben und rollen.

In 4 cm große Stücke schneiden und auf einem Teller anrichten. Fertig zum Genießen!

Tipp: Schmeckt auch mit gesüßtem Milchreis.



Zutaten:

1 Rettich (ca. 350-400g), Salz, 250g Tomaten, 3 hartgekochte Eier, 250g Sauerrahm, 2 EL feingeschnittene Kräuter (Schnittlauch, Basilikum, Oregano, Petersilie etc.)

Tomaten mit Rettich-Soße

Den Rettich waschen, ggf. schälen, und raspeln, mit Salz bestreuen und gut durchziehen lassen. Die Tomaten waschen, abtrocknen, die Stielansätze herausschneiden.

Die Eier schälen, Tomaten und Eier in Scheiben schneiden, auf einer Platte anrichten und mit Salz bestreuen.

Den geraspelten Rettich mit dem Sauerrahm und den Kräutern vermengen, mit Salz abschmecken und über die Tomaten und Eierscheiben geben.

Passt nicht nur zu allem Gebrillten ...

Zutaten:

1/2 Chinakohl, 1 Orange, 1 Apfel, 1 Birne, 8 Walnüsse, 100g Parmesan fürs Dressing: 2 EL Olivenöl, Saft von je 1 Zitrone und Orange, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Chinakohlsalat mit Früchten und Feta

Zuerst für das Dressing alle Zutaten gut miteinander verrühren.

Für den Salat den Chinakohl putzen und vom Strunk befreien. Den halbieren oder je nach Größe, den ganzen Chinakohl in feine Streifen schneiden. Die Orange schälen und in kleine Würfel schneiden. Apfel und Birne von den Kernen befreien und grob raspeln. Parmesan in grobe Späne hobeln und die Walnüsse grob hacken.

Chinakohl und Obst unter das Dressing mischen, Parmesan dazugeben und vor dem Servieren die Walnüsse darüberstreuen.

Zutaten:

für die Crepes: 50g Weizen-Vk-mehl, 1/8 l Milch, 1 Ei, 1/2 Chinakohl 1 Mini-Gurke, 1 Zwiebel, 1 EL Rapsöl, 1 Chilischote, feingehackt, 10g Ingwer, gerieben, Kräutersalz, Pfeffer, 2 TL Zitronensaft 150g Sauerrahm, Cayennepfeffer, Curry

Scharfe Chinakohl-Crepes

Mehl mit der Milch verrühren und 30 Minuten quellen lassen. Das Ei unterrühren. Aus dem Teig 2-4 dünne Crepes backen und im Backofen bei 70° C warm halten. Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Gurke waschen, längs halbieren, die Kerne herausschaben und in schmale Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Chinakohl und Zwiebel in heißem Öl unter Rühren kurz dünsten. Gurke, Chilischote und Ingwer dazugeben und kurz mitgaren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die saure Sahne mit Cayennepfeffer und Curry abschmecken. Das Gemüse auf den Crepes verteilen und jeweils zusammenrollen. Die saure Sahne getrennt dazu servieren, oder nach Geschmack sofort mit dem Gemüse vermischen.

von bioladen.de

Zutaten:

2-3 Minigurken, 1 Rettich (ca. 200g), 150g Schmand oder Sauerrahm, 1-2 EL Zitronensaft, 1 TL Dijon-senf, 1 Salatkräutermischung oder Kräuter nach Wahl, Salz, Pfeffer, Prise Zucker

Erfrischender Gurken-Rettichsalat

Gurken waschen und grob hobeln. Den Rettich putzen, schälen und fein hobeln oder raspeln.

Für das Dressing, den Schmand mit Zitronensaft und Senf gut verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Gurken und Rettich mit dem Dressing vermischen, zum Schluss die Salatkräuter oder Kräuter nach Geschmack darunter geben und anrichten.

Zutaten:

600g Wassermelone, 250ml Milch, 125g Joghurt, 1 EL Puderzucker, 2 Kugeln Vanilleeis

Wassermelonen-Smoothie

Melone, Joghurt, Milch und Zucker im Mixer glatt pürieren. Eis dazugeben und solange mixen bis der Smoothie schaumig ist. Auf Gläser verteilen und genießen!

von oekokiste.de