

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
feuchtes Wetter ist ideal für die Vermehrung von Mücken und Zecken. Wir haben eine Sprühlotion von Zedan zur Abwehr dieser Plagegeister in unserem Sortiment - unter NEU im Angebot.



Frische Infos vom Obst- und Gemüse-Einkauf:

Die Folgen des starken Regens in den letzten Wochen sind nun sichtbar: Von unseren eigenen Feldern und von unseren Partnerbetrieben wissen wir, dass sich Form, Farbe und Qualität - vor allem beim Gemüse - nicht wie gewohnt entwickeln.

Die Amperhof-Salate bspw. sind klein, deshalb packen wir 2 für 1. Ihre Farbe ist noch sehr hell wie auch bei vielen anderen Früchten, z.B. den Erdbeeren. Das Obst und Gemüse kann nur schwer trocknen und ausreifen. In Ihren Kisten kann daher Ware landen, die nicht 100% dem entspricht, was wir und Sie kennen. Es kann auch vorkommen, dass wir kurzfristig für Ersatz sorgen, weil die Verfügbarkeit eingeschränkt ist. Wir bitten um Ihr Verständnis und Unterstützung unserer regionalen Partner.

NEU auf der Frischeliste



Melonenvielfalt

Canari, Galia, Cantaloupe, Charantais und Wassermelone
Saftig, süß und erfrischend!



Trauben blau und weiß
aus Italien



Regional:

Bundmöhren
knackig, frisch



Chili
im Topf

Felsenbirnen
oder Saskatoon Berries

Termin zum Vormerken:

Freitag, 12. Juli 24 16.30-19 Uhr



Look it, cook it ...

Online-Kochabend mit Sabine Ommer (Ernährungswissenschaftlerin und Kollegin der Höhenberger Biokiste) unter dem Motto „**Sommerliche Leichtigkeit: Frische Rezepte**“.

Online per Zoom-Link in der eigenen Küche - Sie können die Zutaten für die Gerichte bei uns bestellen, Sie erfahren vorab, was gekocht wird. Erleben Sie die sommerliche Leichtigkeit in unserem Kochworkshop.

Mit Zutaten wie Tomaten, Auberginen, Zucchini, Gurken und Wassermelone kreieren wir gemeinsam Gerichte, die ideal für einen Grillabend, als erfrischendes Mittagessen oder als leckerer Picknick-Snack geeignet sind - stets leicht und voller Frische. Viel Hintergrundwissen zu den Lebensmitteln und deren Verarbeitung, aber auch Spaß, geselliges und gemeinsames Kochen machen den Workshop zu einem Genuss.

Nähere Infos auf unserer Webseite unter den Themen „Kochkurse am Amperhof“.

Zutaten:

400g Lieblingspasta, 500g Brokkoli, 1 kleine Aubergine, ½ Glas Kichererbsen, 1 Zwiebel, 250ml Gemüsebrühe, 200ml Pflanzliche Cuisine, 2 EL Cashewmus, 1 EL Hefeflocken, Gran Murgiano (vegane Parmesanalternative), etwas Öl, Salz & Pfeffer

Cremige Brokkoli-Pasta für 2 Personen - vegan

zubereitet von Amperhof Ökokisten-Kundin Melina Will von Gewusst Vegan

Brokkoli waschen, die Röschen vom Strunk schneiden, das Ende vom Strunk entfernen, den Strunk schälen und würfeln. Aubergine waschen, die Enden abschneiden, ebenso würfeln, in eine Schüssel geben und mit Salz vermengen. 10 Minuten stehen lassen. Währenddessen Zwiebel schälen und kleinschneiden. Das bei den Auberginen gebildete Wasser (bräunlich) abgießen und die Auberginenwürfel kurz abwaschen. Zwiebel, Aubergine und etwas Öl in eine tiefe Pfanne geben und kurz anbraten. Brokkoli inklusive des gewürfelten Strunks hinzugeben, kurz mitanbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Alles miteinander aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze für ca. 10 Minuten köcheln lassen, sodass der Brokkoli weich wird. Ein paar Brokkoliröschen aus dem Topf herausnehmen und beiseite legen. Kichererbsen kalt abrausen und mit der pflanzlichen Cuisine, Mandelmus und Hefeflocken hinzugeben.

Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und in einem Standmixer cremig mixen (alternativ mit einem Pürierstab pürieren).

Pasta wie gewohnt kochen, anschließend abgießen und mit der cremigen Soße vermengen. In einem tiefen Teller mit den zuvor beiseitegelegten Röschen anrichten, mit Gran Murgiano toppen und schmecken lassen.



Zutaten:

1 kg kleine (Früh-) Kartoffeln (festkochend), 500g Fenchel, 300g Cherrytomaten, 100g rote Zwiebeln (o. 1 Bd Lauchzwiebeln) 40g frisches oder 1 TL getr. Basilikum, 180g Feta, 120g Oliven o. Stein, 2 Knoblauchzehen, 5 EL Olivenöl, 3 EL Balsamico-Essig, 1 TL flüssiger Honig, Salz, Pfeffer

Mediterraner Kartoffelsalat Ökokistenrezept 2021

Ofen auf 200°C vorheizen. Die Kartoffeln waschen und mit Schale halbieren oder in mundgerechte Stücke schneiden. Das Fenchelgrün abschneiden und zur Seite legen, Fenchel ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Rote Zwiebeln quer halbieren und in 2 cm breite Streifen (bei Lauchzwiebeln das Grün abschneiden und zur Seite legen, das Weiße quer in 1 cm breite Scheiben) schneiden. In einer Schüssel 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren, Kartoffeln, Fenchel und Zwiebeln darin gut vermengen und auf einem Backblech mit Backpapier gut verteilen. In den Ofen schieben (Mitte) und 25 Minuten backen. Tomaten halbieren und zusammen mit den Oliven auf dem Backblech verteilen, mit einem Pfannenwender unterheben und weitere ca. 10 Minuten backen, bis die Kartoffeln angebräunt und weich sind.

Alles in eine große Schüssel geben, in Würfel geschnittenen Feta, bei Lauchzwiebeln das in Streifen geschnittene Grün und das gehackte Fenchelgrün dazugeben. In einer Schüssel das restliche Öl, kleingehackten Knoblauch, Balsamico-Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, darüber verteilen und alles vorsichtig vermengen, bei Bedarf nachwürzen. Zum Schluss die kleingezupften Basilikumblätter unterheben.

Tip: Die abgeriebene Schale einer Zitrone, am Ende mit untergerührt, gibt dem Salat ein herrlich frisches Aroma. Der Kartoffelsalat schmeckt warm und kalt und eignet sich ideal für ein Buffet oder alle Grill-Partys.



Zutaten:

500g Fenchel, 1 weißer Rettich, 1 Birne, 2 EL Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, grobes Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer

Rettich-Fenchel-Carpaccio

Den Fenchel vom Strunk befreien und fein hobeln. Den Rettich schälen und in Julienne-Streifen hobeln oder schneiden. Die Birne vierteln, vom Kerngehäuse befreien und längs dünn hobeln. Alles miteinander vermisch auf einer Servierplatte anrichten.

Zitronensaft mit Olivenöl verrühren, über das Carpaccio geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Wer möchte, kann noch ein paar Chiliflocken darüber geben.