

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
neben dem Monatskäse-Angebot finden Sie im Juli auch eine große Auswahl an Mozzarella-Käse: perfekt mit Tomate und Basilikum (African blue) oder auch auf einer mediterranen Pizza ...

AMPERHOF



Kundenbrief 27/24

## KÄSE und WEIN des Monats Juli

### Edler Weisser Olive ca. 180g Stück

Weichkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab  
Rahmig-weißer Weichkäse-Teig trifft  
fruchtig-schwarze Oliven. Der leicht sal-  
zige und angenehm bittere Geschmack der  
bissfesten Oliven harmoniert wunderbar mit  
dem milden Edelschimmel-Aroma des cremigen Weichkäses.



€ 22,90/kg

### Roter Casanova ca. 180g Stück

Schnittkäse 60% F.i.T., pasteurisiert, KLab  
Blendend im Aussehen und im Geschmack...  
Ein sahnig-cremiger, Schnittkäse aus  
reinsten Heumilch unter Zugabe von feiner  
Allgäuer Sahne hergestellt und mit Rot-  
schmierenkulturen gekäst. Der Rahm verleiht  
dieser Käsespezialität ihren butterähnlichen Geschmack.



€ 25,90/kg

### Der Gschmackige ca. 180g Stück

Schnittkäse 50% F.i.T., pasteurisiert, mLab  
Ein fein-würziger Vesperkäse, hergestellt  
aus tagesfrischer Heumilch des Voralpen-  
landes. Genießen Sie den Käse einfach pur  
oder nutzen Sie seine tollen Schmelzeigen-  
schaften zum Überbacken.



€ 26,90/kg

### Allgäuer Emmentaler ca. 180g Stück

Hartkäse 45% F.i.T., Rohmilch, mLab  
Ein typischer Allgäuer Emmentaler mit  
großer Lochung und leicht nussiger Note.  
3 Monate gereift. Die Naturrinde ist essbar.



€ 23,90/kg

### Alpstein ca. 180g Stück

Hartkäse 50% F.i.T., thermisiert, KLab  
Käsekunst aus dem Appenzellerland!  
Der 4 Monate gereifte Käse besticht  
durch sein ausgewogenes fein-würziges  
und vollmundiges Aroma.



€ 25,90/kg

Eine Empfehlung unseres regionalen Weinhändlers:

### Merlot Giol I.G.T. 1l Flasche

Ein fruchtiger Rotwein, samtig und  
weich im Geschmack mit wenig Tanninen.  
Säurearm und trocken.

€ 7,49/Fl



€ 7,49/Fl

### Chardonnay Giol I.G.T. 1l Flasche

Ein leichter und eleganter Weißwein,  
frisch und harmonisch im Geschmack.  
Trocken.

## Neues von der Frischeliste

### Zwetschgen

Schnelle Energiespender mit hohem  
Ballaststoffanteil - nicht nur als  
klassischer Datschi sehr lecker ...

Gut zu wissen: Zwetschgen und Pflaumen können entkernt hervor-  
ragend eingefroren werden.



### Rote Johannisbeeren

Günstig für unseren Stoffwechsel,  
aber auch hübsch und lecker in ver-  
schiedenen Sommergetränken.

Möchten Sie Ihr Obst nicht gleich vernaschen, dann haben wir für Sie einen **Tortenboden**, mit dem sich ein erfrischen-  
der Obstkuchen zaubern lässt. Und fehlt es noch an Süße,  
können Sie das z.B. mit **Kokosblütenzucker** ausgleichen ...

Es gibt sie wieder:

### Regionale Karotten

vom Obergrashof



### Regionaler Radicchio

Durch seine Bitterstoffe ist  
er sehr gesund. Als Salat,  
aber auch gedünstet sehr  
schmackhaft.



### Basilikum African Blue

Eine äußerst robuste Sorte, die  
sich mit ihrem etwas herberen  
Geschmack bestens für ein  
„gschmackiges“ Pesto eignet.  
Von Elisabeth Hecker



## Rezeptideen

### Zutaten:

600g Süßkartoffeln, 2-3 Birnen, 1 Zwiebel, 10g Ingwer, 2 TL Kokosöl, 700ml Gemüsebrühe, 200ml Kokosmilch, 2 TL Curry-Gewürzmischung, Salz, Pfeffer

### Süßkartoffel-Birnen-Suppe für 2 Personen

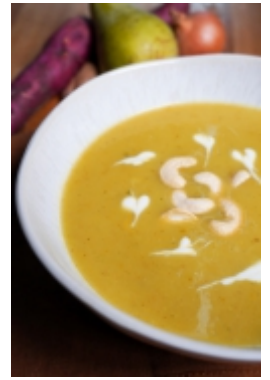
zubereitet von Amperhof Ökokisten-Kundin Melina Will von Gewusst Vegan

Zwiebel und Ingwer schälen und kleinschneiden.

Kokosöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel sowie Ingwer hinzugeben und bei mittlerer Hitze anschwitzen.

Süßkartoffeln schälen, mit den Birnen kleinschneiden und mit der Curry-Gewürzmischung ebenso in den Topf hinzugeben. Für ca. 3 Minuten anbraten. Nun mit Gemüsebrühe ablöschen und für ca. 25 Minuten köcheln lassen, sodass die Süßkartoffeln gar werden. Mit dem Pürierstab cremig pürieren, dann Hitze reduzieren und Kokosmilch hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**TIPP:** Als Topping eignen sich hervorragend frische Kräuter, Cashewkerne, Erdnüsse, angeröstetes Brot oder angebratener Tofu.



### Zutaten:

150ml Gemüsebrühe, 50g Grünkern, 1 Aubergine, 1 Paprika, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 100g geriebener Käse, Salz, Pfeffer

### Gefüllte Auberginen für 2 Personen

Gemüsebrühe aufkochen, Grünkern einrühren, vom Herd nehmen und zugedeckt ausquellen lassen. Die Aubergine längs halbieren und aushöhlen. Fruchtfleisch, Paprika und Zwiebel fein würfeln. Das Gemüse im Öl anbraten und ca. 5 Minuten dünsten. Den Grünkern zum Gemüse geben, untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hälfte des geriebenen Käses untermischen. Die Masse in die ausgehöhlten Auberginenhälften füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und bei 200° C ca. 20 Minuten im Rohr überbacken.

### Zutaten:

400g Rote Bete, Meersalz, 2 Scheiben Toast, 20g Butter, 1/2 Kopf Batavia, 1 Zwiebel, 100g Gorgonzola, 150g Joghurt, 5 EL Sahne, Pfeffer

### Rote Bete mit Salat und Gorgonzola Dressing

Die Knollen der Roten Bete vom Blattgrün abschneiden, waschen und in kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 30 Minuten garen. Das Blattgrün und den Bataviasalat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Auf einer großen Platte anrichten. Das Toastbrot entrinden und in 1 cm große Würfel schneiden. Butter zerlassen und die Brotwürfel darin goldbraun rösten, beiseite stellen. Für das Dressing den Gorgonzola mit Joghurt, Sahne, wenig Salz und Pfeffer verrühren. Rote Bete abgießen, abschrecken, schälen und in kleine Spalten schneiden. Mit der kleingeschnittenen Zwiebel auf dem Salat anrichten und mit dem Gorgonzola-Dressing beträufeln. Zum Schluss die Brotwürfel darüber streuen.

### Zutaten: für 1l Glas

600g Weißkraut, 400g Gelbe Rüben, 1-2 Zwiebeln, 2-4 Knoblauchzehen, 2 TL Oregano, getr., 1 TL Chiliflocken, 20g Steinsalz pro kg Gemüse

### Curtido - fermentierter Weißkrautsalat

Vom Weißkraut 2 ganze Blätter abnehmen und beiseite legen. Das restliche Kraut vierteln und in feine Streifen schneiden. Die Gelbe Rüben putzen und grob raspeln. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und die Knoblauchzehen fein hacken. Das Gemüse mit den Gewürzen in eine große Schüssel geben und mit den Händen kräftig durchkneten, so dass durch das Salz reichlich Flüssigkeit (Lake) austritt. Das Gemüse mit der Lake in ein 1l Glas geben und fest hineindrücken, so dass möglichst alle Luftblasen herausgedrückt werden. Das Gemüse sollte komplett von Lake bedeckt sein. (Falls nicht, kann mit Salzwasser - 2g/100ml - aufgegossen werden. Das Gemüse mit den beiseite gelegten Weißkrautblättern abdecken, gut festdrücken und mit Gewichten beschweren. Das Glas verschließen. Nun wird der Curtido 4-5 Tage bei Zimmertemperatur stehen gelassen ohne zu öffnen. Erst dann kann der Curtido probiert werden. Hat er den Geschmackstest bestanden, sollte das Glas ab sofort im Kühlschrank aufbewahrt werden. Andernfalls kann der Curtido bei 15-18 Grad weiter fermentiert werden. Je länger die Fermentation, desto weicher und saurer wird das Gemüse.

von Christine Weiß, Ernährungsberaterin