



Liebe Kundinnen, liebe Kunden,  
wir wünschen einen sonnigen  
Ferienstart und eine tolle Urlaubszeit!

## Sommerzeit, Urlaubszeit, Pausenzeit

„S is wieder Sommer - Sommer in der Stadt“ .. singt die Spider Murphy Gang.

Heiße Tage, die Nächte auch nicht kühler - wie geht es dann Ihren Kisteninhalten am Abstellort?  
Die Ökokisten, die wir nicht persönlich abgeben, sondern abstellen, können Sie feucht halten. Stellen Sie einen kleinen Eimer oder eine Schüssel mit Wasser und ein Tuch bereit. Dann befeuchten unsere Fahrer dieses Tuch und decken damit Ihre Kiste ab. Das hält den Inhalt länger frisch und Sie haben mehr Freude an Ihrer Lieferung. Und falls z.B. der Salat doch einmal ein wenig die Blätter hängen lässt: Einfach die Schnittfläche neu anschneiden und in einen Teller mit Wasser legen - dann können die Blätter sich wieder mit Wasser vollsaugen.

Eine weitere Möglichkeit: Stellen Sie dem Fahrer eine **Kühltasche** o.ä. hin, damit er Waren von der Kühltheke hineinstellen kann. Kleine Mengen zu kühlender Ware liefern wir in Tüten aus, größere Mengen liefern wir in einer **isolierten Mopro-Box**, für die wir **extra Pfand** auf dem Lieferschein ausweisen. **Möchten Sie, dass dauerhaft eine Kühl/Isobox** gepackt werden soll, schreiben Sie bitte der **Kundenbetreuung** eine Nachricht.

Sie können bei uns auch eine **Isolierbox** (€ 60.-) kaufen, in die unsere grünen Kisten hineinpassen.

Falls Sie mal nicht zuhause sind, **stornieren** Sie bitte Ihre **Bestellung rechtzeitig** oder nennen uns den Zeitraum für eine **Lieferpause**, den wir für Sie eintragen können.

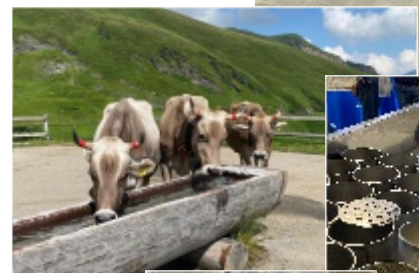
Auch unsere **Fahrer** machen nach und nach **Urlaub**. So kann es sein, dass Sie nicht wie gewohnt beliefert werden. Bitte haben Sie dafür Verständnis, wenn Ihre gewohnten Lieferzeiten nicht eingehalten werden sollten, da sich die **Vertretung** oft erst einarbeiten muss. Sollte Ihre Kiste nicht am vereinbarten Abstellplatz sein, melden Sie sich bitte zeitnah bei der Kundenbetreuung.

„Wenn einer eine Reise tut“... gibt es viel zu erzählen ...

Daniela und Michl, unsere Marketing-Fachfrau und unser Einkäufer haben eine „Käsereise“ unternommen um Hintergründe zu einigen Käsereien zu erkunden. Eines ihrer Ziele war Nufenen in Graubünden, in der Schweiz. Das Dorf, besser gesagt seine Bewohner haben etwas Besonderes geschaffen: den **Via Mala**.

Wir beziehen den Bergkäse vom Schilcher nahe Landsberg und durften vom Heu über die Milch zur eigenen Sennerei und dem Käse alles erkunden. Selbstverständlich waren Daniela und Michl auch auf der Alp auf 2.000 Metern Höhe und waren ganz nah an den glücklichen Kühen dran. Es gibt sie wirklich, die **glücklichen Kühe** mit köstlicher Milch, aus der ein ganzes Dorf seit Jahrzehnten Käse in der dorfeigenen Sennerei herstellt, davon lebt und sogar mit dem erwirtschafteten Geld in moderne Stalltechnik, die sich der naturverbundenen Arbeitsweise der Bio-Milchbauern anpasst, investieren kann. So viel Leidenschaft steckt im **Via Mala Bergkäse** - schon Appetit bekommen?

Noch mehr über die Käsereise können Sie in unserem Blog nachlesen.



## Rezeptideen

### Zutaten:

Für den Teig: 250g Mehl, 1,5 TL Backpulver, 125g kalte Butter, 1/2 Päckchen Vanillezucker, 50g Zucker, 1 Ei, Fett für die Form, Puderzucker  
Für die Füllung: 400ml Multivitaminsaft, 50g Zucker, 1 Päckchen Vanillepuddingpulver, 450g Aprikosen (oder Pfirsiche, Nektarinen, Mirabellen)  
Für die Streusel: 100g Mehl, 70g Zucker, 1/2 Päckchen Vanillezucker, 50g gemahlene Mandeln, 90g Butter

### Zutaten:

2-3 Auberginen, 200g Cashewkerne, 60 ml Wasser, Frischer Dill, 1 Knoblauchzehe, Saft einer Zitrone, 1 EL Olivenöl, Salz

### Zutaten:

1 Schlangengurke, 1 Apfel, 1 Banane, 1 Limette, 200 ml Buttermilch, 200 ml Kokosmilch, 200ml Apfelsaft oder Wasser, 3 Stiele Minze

## Aprikosen-Küchlein - Ökokisten-Rezept Juli 24

Für 12 Küchlein - perfektes Mitbringsel für eine Sommer-Grillparty oder auch fürs Picknick am See

Den Ofen auf 170°C Heißluft vorheizen.

Die Zutaten für den Teig zusammen mit dem Ei rasch zusammekneten. Eine Muffinform mit etwas Butter einfetten. Den Teig in 12 Portionen teilen und jede Portion zu einer Kugel formen. Jeweils in eine Muffinform-Vertiefung legen. Mit einem passenden Glas die Kugel mit etwas Kraft platt drücken und dabei den Teig an den Rändern hochdrücken, so dass eine Mini-Tarte-Form entsteht. Das Glas zwischendurch in Mehl tunken, damit es nicht klebt.

Für die Füllung 50 ml Saft abmessen und das Puddingpulver damit anrühren. Den restlichen Saft mit dem Zucker aufkochen. Nun das angerührte Puddingpulver einrühren, rührend aufkochen lassen und dann zur Seite stellen. Die Aprikosen klein würfeln und unter den Pudding rühren. Den Aprikosen-Pudding in die Teig-Vertiefung füllen.

Für die Streusel die Zutaten krümelig kneten. Die Streusel auf der Aprikosen-Pudding-Füllung verteilen. Die Aprikosen-Küchlein ca. 30-35 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun werden. Die Küchlein in der Form vollständig abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

**Tipp:** Das Küchlein mit Sahne und einer Kugel Vanille-Eis servieren.



## Auberginenröllchen mit Cashewcreme - vegan

ergibt 15 Röllchen. Zubereitet von Amperhof Ökokisten-Kundin Melina Will von Gewusst Vegan

Für die Cashewcreme die Cashewkerne für mind. 3 Stunden in einer Schale mit Wasser einweichen lassen.

Auberginen gut waschen, die Enden jeweils abschneiden und anschließend der Länge nach ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Diese in ein Sieb geben, salzen und ca. 30 Minuten ruhen lassen, sodass der Aubergine Wasser entzogen wird. Entstandene Flüssigkeit abschütten und Auberginenscheiben auf einem Backblech platzieren. Mit etwas Olivenöl bepinseln und auf mittlerer Schiene bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten im Backofen garen. Die Aubergine sollte schön weich sein.

Für die Creme die eingeweichten Cashewkerne (Einweichwasser zuvor abschütten) mit Wasser, Dill, Knoblauchzehe, Zitronensaft sowie 1/2 TL Salz cremig mixen bzw. pürieren. Die Auberginenscheiben aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, mit der Creme bestreichen und zu kleinen Röllchen aufrollen.

**Tipp:** Die Röllchen schmecken sowohl warm als auch kalt.

Wenn's schnell gehen soll, können Sie die Cashews auch mit kochendem Wasser übergießen und für ca. 15 Minuten einweichen lassen.



## Gurken-Smoothie

Gurke, Apfel und Banane klein schneiden, in einen starken Mixer geben. Die Schale der Limette dazureiben, Limettensaft mit Buttermilch, Kokosmilch und Apfelsaft dazugeben und alles pürieren. Minzeblättchen abzupfen und ebenfalls zum Smoothie geben. Nochmal kurz mixen und dann auf Gläser verteilen.

Falls der Smoothie zu dickflüssig ist noch ein paar Eiswürfel in die Gläser füllen.