

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

sollten Sie noch Isoboxen vom Amperhof bei sich haben, geben Sie diese bitte dem Fahrer zeitnah wieder mit, damit wir für die kommende Fleischaktion die Kühlkette sicherstellen können.

AMPERHOF



Kundenbrief 37/24

NEUES von der Frischeliste

Es wächst und gedeiht bei unseren Partner-Gärtnern ...



Spinat
vom Obergrashof



Pak Choi
vom Sigi Klein



Endivie
vom Amperhof



Bayerische
bunte Möhren



Grünkohl
von Johannes Rutz



Rotschalige Kartoffel
vom Paartal Biohof

Wieder da:

Lena's
Bio-Feinkost



Lena's Feinkost ist aus dem Urlaub zurück! Sie können ihre Spezialitäten wie die leckeren Frischkäsecreme-Kreationen, die feinen Oliven, getrockneten Tomaten und die schmackhaften Grillsoußen wieder bestellen.

Tipps zur Lagerung von "Grünzeug"

Gemüse, wie Brokkoli, Blumenkohl, Grünkohl, Wirsing und andere Kohlarten können im Kühlschrank im Gemüsefach gelagert werden. Spinat bitte möglichst frisch verwenden, denn dieser neigt zum Einlagern von Nitrat. Er eignet sich zum Einfrieren, sollte aber vorher blanchiert werden.

Salat lässt sich auch im Gemüsefach des Kühlschranks einige Tage aufbewahren. Dazu entfernen Sie die welken Blätter (falls vorhanden) und geben ihn in einen Folienbeutel, den Sie zuvor mit ein paar Luftlöchern perforieren. Ab ins Gemüsefach! Das klappt auch mit schon geschnittenem Salat.

Wasserhaltiges Gemüse, wie Gurken, Auberginen oder Zucchini mögen keine Kälte. Sie fühlen sich bis zur Verarbeitung in einem Korb in einem dunklen, kühlen Zimmer wohl.

Möchten Sie noch mehr Tipps? Unsere Kundenbetreuung hilft Ihnen gerne weiter.

Für Ihren Terminkalender

Mittwoch 18.09.2024, 18 - 21 Uhr



Anmeldeschluss:
13. September 24

KOCHKURS - Mediterrane Küche - Gesundheitsvorsorge mit Genuss

Nicht Pizza und Pasta, sondern die ursprüngliche mediterrane Küche - pflanzenbasiert und vollwertig - zählt zu den gesündesten der Welt. Jetzt gibt es mediterranes Gemüse in Hülle und Fülle, auch in unseren Breitengraden. Das ist die Gelegenheit, ihre Frische für die mediterrane Küche zu nutzen. So bleiben die Nährstoffe des Gemüses erhalten und tun Ihnen besonders gut. Noch mehr Wissenswertes erfahren Sie von den Ernährungsberaterinnen Christine und Irene.

AMPERHOF ÖKOKISTE 100% BIO – FRISCH VOM FELD IN DIE KÜCHE

Amperhof Ökokiste GmbH & Co. KG | Neuriesstr. 9 | 85232 Bergkirchen | DE ÖKO 006 | Fax 08142 18854 | info@amperhof.de

Kundentelefon 08142 40879 | amperhof.de



Zutaten:

1 kg Äpfel (bevorzugt Elstar oder Boskop), 250g gelbe Zwiebeln oder Schalotten, 1,5 cm Ingwer, 1-2 Peperoni, 1 EL neutrales Öl, 300g Zucker, 350g Apfelessig, 1 Zimtstange o. 2 TL Zimtpulver, Saft ½ Zitrone, ½ TL Salz, 1 TL bunter oder weißer, gemahlener Pfeffer

Apfel-Chutney - Ökokisten-Rezept für September 2024

Äpfel schälen und Kerngehäuse entfernen, in 1 cm große Stücke würfeln. Die Zwiebeln schälen und kleinwürfeln. Den Ingwer schälen und sehr klein hacken, die Peperoni entkernen und ebenfalls klein hacken. Die Zitronenschale abreiben.

In einem großen Topf das Öl erhitzen, darin die Zwiebeln glasig dünsten. Den Zucker und den Ingwer hinzufügen und unterrühren, leicht karamellisieren lassen. Mit dem Essig ablöschen. Nun die Apfelwürfel, Zitronenschale und Peperoni hinzugeben und gut umrühren, Zimt ebenfalls in den Topf geben. Alles bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten ohne Deckel einkochen lassen, dabei ab und zu gut umrühren. Die Apfelstücke sollten weich, aber noch nicht zerfallen sein, die restliche Flüssigkeit sollte etwas eingedickt, aber noch nicht vollständig eingekocht sein. Zitronensaft, Salz und Pfeffer unterrühren, ggf. mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. Das Chutney sollte süß/sauer sein. Zimtstange entfernen.

Chutney in ausgekochte Gläser füllen und fest verschließen.

Kochtipps & Tricks: Man kann zusammen mit der Zitronenschale und den Peperoni auch 50g Rosinen in den Topf geben, die man zuvor in etwas Apfelsaft eingeweicht hat. Das Apfel-Chutney passt hervorragend zu einer Vielzahl von Gerichten und kann sowohl süße als auch herzhafte Speisen verfeinern. Es eignet sich besonders gut als Begleitung zu Käseplatten, gegrilltem Fleisch oder auch als besondere Note in Sandwiches und Currys.



Zutaten:

Für den Mürbeteig:
330g Dinkelvollkornmehl,
70g Buchweizenmehl,
120g vegane Butter, 5 EL Rapsöl, 5 EL kaltes Wasser, Prise Salz

Für die Füllung: 2 kleine Zucchini, 1 Romatome, 3 Cocktailtomaten, 400g Seidentofu, 200 ml Mandelcuisine, 150g Griechische Käse-Alternative, 100g Räuchertofu, 1 Zwiebel, 1 EL Speisestärke, 1 Handvoll Rucola, Salz & Pfeffer, 1 EL Öl

Vegane Zucchini-Tomaten-Quiche mit Griechischer Käse-Alternative

zubereitet von Amperhof Ökokisten-Kundin Melina Will von Gewusst Vegan

Für den Teig alle Zutaten mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Die Quicheform leicht einfetten und mit dem Teig auskleiden. Anschließend einige Male mit einer Gabel einstechen. Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel schälen, kleinschneiden und in einer mit Öl benetzten Pfanne andünsten. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und ebenso in die Pfanne geben. Zucchini waschen, die Enden abschneiden und in grobe Stücke schneiden. Seidentofu, Mandelcuisine, Speisestärke sowie Zucchini zu einer cremigen Masse mixen (oder pürieren). Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Die cremige Zucchini-Masse auf den Boden der Quiche geben. Gebratenen Räuchertofu mit Zwiebeln darüber verteilen. Cocktailtomaten waschen und halbieren, die große Tomate in feine Scheiben schneiden und ebenso auf der Quiche verteilen. Leicht eindrücken. Die Griechische Käse-Alternative in kleine Würfel schneiden und über die Quiche geben. Auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten goldbraun backen.

Leicht auskühlen lassen, sodass die Quiche schnittfest wird. Mit frischem, gewaschenem Rucola toppen und genießen.

Tipps & Tricks: Die Konsistenz des Bodens für die Quiche sollte der eines Plätzchenteiges ähneln. Falls der Teig noch zu bröselig ist, einfach etwas (in kleinen Mengen!) kaltes Wasser hinzugeben und erneut gut verkneten. Sollte er zu klebrig sein, einfach noch etwas Mehl hinzugeben. Wer es gerne würziger mag, kann die Zucchini-Creme noch mit weiteren Gewürzen (bspw. Kräuter, Knoblauch oder Senf) verfeinern. Im Kühlschrank aufbewahrt lässt sich die Quiche auch wunderbar für den Folgetag vorbereiten.



Zutaten:

500g Grüne Bohnen, 1 große Zwiebel, 1 Pckg. Speckwürfel, 100g Feta, 1 EL Olivenöl, 3 EL Balsamico-Essig, 3 EL Sahne, Salz, Zucker, Chiligewürz, Bohnenkraut

Bohnensalat mit Feta und Speck - als Beilage

Die Bohnen waschen, Stielansatz knapp abschneiden, in Salzwasser garkochen. Abgießen und abkühlen lassen. Die Zwiebel schälen und kleinschneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen, Speckwürfel dazugeben und kurz mitbraten. In einer Salatschüssel Bohnen, kleingeschnittenen Feta und die Zwiebel-Speck-Mischung vermengen. Ein Dressing aus Öl, Essig und Sahne rühren, mit Salz, Zucker, Chili und gerebeltem Bohnenkraut abschmecken, über den Bohnensalat geben und ziehen lassen.