

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,
 bitte denken Sie daran, alle Pfand-Isoboxen
 zeitnah Ihrem Fahrer wieder mit zu geben, da-
 mit für die Weihnachtslieferungen die Kühlkette
 bewahrt werden kann.

WWW. AMPERHOF.DE
 Ihr Bio-Lieferservice seit 1985

100% BIO

Frisch vom Feld
 in die Küche

CO₂
 neutrale
 Kiste

AMPERHOF



ÖKOKISTE

Kundenbrief 47/24

Premium-Weihnachtsbäume von Gut Mergenthau

Ja, schnell geht die Zeit bis Weihnachten vorbei - Der Endspurt für die Weihnachtsbäume beginnt ... Haben Sie schon einen dieser wunderschön gewachsenen Bäume von Gut Mergenthau bestellt? Diese Premium-Bäume, die nach **Naturland-Richtlinien** kultiviert und aus heimischen Wäldern sind, überzeugen durch ihre gute Qualität. Die Netze, in denen die Bäume schutzverpackt zu Ihnen kommen, sind aus komplett verrottbarem Zellstoff (Holzfaser) und über Biotonne oder Kompost zu entsorgen - wenn das nicht ein Argument mehr ist, sich einen so schönen Baum zu gönnen ... Der Stamm ist frisch angespitzt.



- | | |
|---|---------------------------------------|
| Baum klein (100-140 cm) € 50,90 | Baum groß (200-240 cm) € 81,90 |
| Baum mittel (150-190 cm) € 64,90 | Baum XXL (250-290 cm) € 110,- |

Auslieferung in der KW 50
 Bestellschluss: 24.11.24

Bäume sind ein Naturprodukt und keine Industrieware, wo ein Stück dem anderen gleicht. Die Nordmantanen wachsen durch alle Jahreszeiten und Wetterperioden. Die bestellbaren Größen sind „Richtgrößen“, es können also schon mal ein paar cm mehr oder weniger sein, aber wir sind bemüht Ihnen Ihren Traumbaum zu liefern.

WIEDER im Sortiment



Kurkuma - 50g Stück
 Gelbwurz wie Kurkuma auch genannt wird ist eine Gewürzpflanze und hat viele positive Wirkungen.

Sie ist entzündungshemmend und hilft bei Verdauungsbeschwerden. In der Küche ist sie ein Bestandteil des Currygewürzes. Asiatischen und indischen Gerichten gibt Kurkuma eine tolle Farbe und würzige Note.



Dattel Probierpaket
 Eine Auswahl von vier frischen Dattelsorten: Mazafati, Medjool, Deglet Nour und Sukkari.

Nicht nur optisch, sondern auch im Geschmack und Konsistenz sind diese edlen Wüstenfrüchte gänzlich verschieden.

Schoko-Datteln Deglet Nour

Diese feinen Datteln aus Tunesien überzeugen mit einem nussigen, honigartigen Geschmack und einem bissfesten Fruchtfleisch.



Geschenkideen vom Amperhof

Amperhof Tee

Dieser wunderbare Kräutertee ist im wahrsten Sinne handgemacht. Erlesene Kräuter und Blütenblätter wurden von Hand geerntet, einzeln gepulvert, getrocknet und dann sorgfältig in Tüten verpackt. Dabei kommen vorwiegend ganze Blätter in die Tüte! Spitzenqualität, die Sie schmecken werden!



Amperhof Stofftasche

Hochwertige Biobaumwolltasche natur mit Bodenfalte und mit Gummiband. Mit Amperhof Ökokisten-Logo für alle, die unterwegs sind und auch mal schwer zu tragen haben. Die Tasche lässt sich zusammenfalten und passt auch in kleine (Hand-)taschen.



Größe gefülltes dreidimensionales Maß: 29 cm x 33 cm plus 16 cm Griffe 80 cm x 3 cm

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



Rezeptideen

Zutaten:

500g Kartoffeln (festk.),
1 Zwiebel, 100g Frühstücksspeck, 200g Sauerkraut, 2 Eier, 2 EL Schmand, ca. 10 EL Weizenmehl, ½ Bd Petersilie gehackt, Ghee oder Bratöl, 1 Kresse, Salz, Muskatnuss, Pfeffer

Geschupfte Winterzipfel mit Kresse

zubereitet von Stefan Dreer für die Amperhof Ökokiste

Kartoffeln schälen und im Wasser weich kochen, danach ausdampfen lassen. Gewürfelte Zwiebel und Speck kurz glasig in einer Pfanne braten, ausschalten und mit Schmand sowie der gehackten Petersilie vermengen. Alles mit etwas Muskatnuss und Pfeffer würzen.



Einen Kartoffelteig herstellen aus gestampften Kartoffeln, Weizenmehl, Eiern, etwas Salz und dem Inhalt der Speckpfanne.

Eine Pfanne mit 2 EL Ghee bei mittlerer Hitze aufstellen. Aus dem Teig jetzt die Winterzipfel formen, kurz im Mehl wälzen und goldbraun braten. So lange wiederholen bis alle Winterzipfel gebraten sind, eventuell nachwürzen und auf dem erwärmten Sauerkraut anrichten und mit Kresse und Petersilie bestreuen.

Dazu empfehlen wir Ajvar oder Hummus.

Ein leichter Wintersalat aus Sprossen und Kräutern passt ebenso dazu.

Kochtipps: Kartoffeln sind unterschiedlich, demnach kann es sein, dass man etwas mehr Weizenmehl dazugeben muss bis alle Zutaten gut verbunden sind.

Zutaten:

1kg Kartoffeln, 1 Fenchel, 2 Eier, 300ml Milch, 200ml Sahne, 100g Bergkäse gerieben, ½ TL Salz, 1 Prise Muskat, 100g Räucherlachs oder 120g Sardinen oder 100g Räuchertofu, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Thymian

Kartoffel-Fenchel al forno

zubereitet von Stefan Dreer für die Amperhof Ökokiste

Zunächst die Kartoffeln schälen und im Wasser mit etwas Salz ca. 15 Minuten kochen lassen. Bräter aufstellen, den Fenchel halbieren und in feine Scheiben schneiden. Räucherlachs grob würfeln und beides in den Bräter geben. Die 2 Knoblauchzehen schälen, fein hacken und ebenso in den Bräter geben. Jetzt den Backofen auf 180° Umluft vorheizen.

Die Kartoffeln grob würfeln und in den Bräter geben. Etwas Salz, 1 Prise Muskatnuss und 1TL Thymian dazu geben und alles grob vermengen.

Jetzt 300ml Milch und die Sahne mit 2 Eiern verquirlen, darüber gießen, 100g Käse darüber reiben und für 35 Minuten in den Backofen geben.

Heiß servieren und genießen.

Dazu empfehlen wir heißen Punsch oder Glühwein.

Kochtipps: Das Rezept am Vortag vorzubereiten ist kein Problem - auch die Kartoffeln können vorher gekocht sein.

Zutaten:

250g Hirse, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, 2 TL Gemüsebrühe, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer, 1 Blumenkohl, 3 Möhren, 1 Bd Petersilie, 150g Gouda, 40g Paniermehl, 1/2 Bd Schnittlauch, 500g Joghurt natur, 1 Zitrone, 2 Eier, 4 EL Öl

Blumenkohl-Hirse-Bratlinge mit Dip

zur Verfügung gestellt von der Ökokiste Bosshammerschhof

Hirse abspülen, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Im heißen Fett andünsten. Hirse kurz mit dünsten. Mit 900 ml Wasser ablöschen. Aufkochen und Brühe einrühren. Zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln, würzen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 20 Minuten quellen lassen.



Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In wenig kochendem Salzwasser zugedeckt 5 - 8 Minuten dünsten. Abtropfen lassen.

Möhren schälen, waschen und raspeln. Petersilie waschen, hacken.

Möhren, Petersilie, Käse und Paniermehl unter die heiße Hirsemasse rühren.

Abschmecken und etwas abkühlen lassen. Schnittlauch waschen und fein schneiden.

Joghurt, 3/4 Schnittlauch, 1/2 Zitronensaft und -schale verrühren, abschmecken.

Eier unter die Hirsemasse rühren. Mit angefeuchteten Händen ca. 12 Bratlinge formen, dabei je 1-2 Blumenkohlröschen in die Mitte drücken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Bratlinge darin portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten.

Mit dem übrigen Blumenkohl anrichten.

Joghurt-Dip mit den restlichen Schnittlauchröllchen bestreuen und dazu reichen.