

Wir wünschen Ihnen schöne und besinnliche Festtage, einen guten Start in ein neues Jahr und bedanken uns für Ihr entgegengebrachtes Vertrauen das ganze Jahr 2024 über.

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

bitte denken Sie daran, dass das Team der Amperhof Ökokiste vom 27.12.24 bis 5.1.25 Betriebsurlaub macht. Am 6. Januar 25 sind wir dann wieder wie gewohnt für Sie da. Bestellungen für das neue Jahr können Sie natürlich jederzeit schon per Mail oder im Shop aufgeben.

Liefertermine fürs Weihnachtsfleisch

Das Festtagsfleisch wird in der Woche 51/52 vom 19. bis 24. Dezember ausgeliefert.

Donnerstags- und Freitags-Kunden bekommen ihr Weihnachtsfleisch mit der normalen Lieferung in KW51.

Mittwochs-Kunden bekommen Ihr Weihnachtsfleisch separat in der KW51 ab Donnerstag geliefert.

Die Kundenbetreuung informiert Sie rechtzeitig über den genauen Tag.

Montags- und Dienstags-Kunden erhalten ihr Festtagsfleisch in der KW52.

Zeit für einen Vitaminschub ...

Nach dem Stress der Vorweihnachtszeit freut sich unser Körper auf ein paar gesunde und leckere Vitamine. Wir haben unter anderem Kumquats, erfrischende Zitronen und Limetten sowie Clementinen. Orangen und Saftorangen gibt es auch in größeren Gebinden und da wären auch noch leckere Grapefruits und Sweeties für Ihren Obstkorb.

Bestimmt haben Sie noch Nüsse aus der Adventsbäckerei übrig?

Dann probieren Sie doch mal einen Obstsalat mit gerösteten Walnüssen zum Frühstück.

Je nach Vorliebe ein paar Sultaninen dazu oder eine Banane für die Süße und schon können Sie leicht in den Tag starten ... Für den „Knusperereffekt“ sorgen ein paar geröstete Haferflocken oder Cornflakes als Topping ...

Etwas herzhafter schmeckt ein Teller mit einer filetierten Sweetie, über die ein paar Parmesanspäne gehobelt werden. Ein Schuss Olivenöl darüber und frisch gemahlener Pfeffer dazu - sehr lecker!

Wenn das kein guter Start in den Tag ist ...



Rezeptideen

Diese Woche ist in ein paar Kisten Rosenkohl, ein typisches Wintergemüse, eingepflanzt. Rosenkohl braucht unbedingt den ersten Frost, bevor er auf den Tisch kommt.

Was macht den Rosenkohl so wertvoll? Er ist reich an Vitamin A, C und wichtigen Mineralstoffen wie Eisen, Kalium und Kalzium.



Zutaten:

500g Rosenkohl, 500g Kartoffeln, 2 EL Curry, 3 EL Sonnenblumenöl, 1 Zwiebel, 800 ml Gemüsebrühe, 2 EL Crème fraîche, 1 EL Rohrohrzucker, Salz, Pfeffer, Muskat, 200ml Sahne, Zimt

Rosenkohl-Curry-Suppe mit Zimtsahne

zur Verfügung gestellt von oekokiste.de

Rosenkohl waschen und putzen. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Beides mit Curry bestäuben. Öl in einem Topf erhitzen, gehackte Zwiebel darin anschwitzen, das Gemüse zufügen und mit der Brühe auffüllen. Kartoffeln und Rosenkohl garen. Einige Rosenkohlköpfe herausnehmen und beiseite legen. Das restliche Gemüse mit dem Zauberstab pürieren, Crème fraîche unterrühren und mit Zucker, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die restlichen Rosenkohlköpfe als Einlage in die Suppe geben. Sahne mit 2 Prisen Zimt aufschlagen und auf die portionierte Suppe geben.

Zutaten:

750g Blaukraut, 3 EL Olivenöl, 1 Stange Lauch, ½ l Wasser, 2 säuerliche Äpfel, 1 TL Kümmel, 200ml schwarzer Johannisbeersaft, Salz

Blaukraut-Auflauf mit Äpfeln

Kraut putzen und feinschneiden, Lauch in Ringe schneiden, Äpfel in kleine Stücke schneiden. Alles zusammen in eine Auflaufform schichten, Olivenöl darüberträufeln, mit Kümmel und Salz würzen und Johannisbeersaft darübergießen. Das ganze zugedeckt etwa 1 Stunde bei 180° im Backofen garen.

Zutaten:

250g Blaukraut, ca. 80g gekochte Hirse, 50g Haselnüsse, 100 ml Saurrahm, 1 EL Raps- oder Olivenöl, Meersalz, Curry

Blaukraut-Hirse-Salat

Das Blaukraut putzen, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden oder hobeln und zusammen mit der Hirse in eine Schüssel geben und mischen. Die Nüsse grob hacken und dazugeben. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade mischen, über den Salat gießen und gut vermengen. Passt perfekt zum Festtagsbraten.

Zutaten:

250g säuerliche Äpfel, 25g Haselnüsse, 30g Kokosflocken, 2 EL Zucker, 1 Ei, Salz, 60ml Milch, 60g Dinkelmehl, 2 EL Butter
für die Soße:
150ml Milch, 100g Marzipan, 1 EL Zucker, Zimt

Apfelküchle mit Kokos-Haselnuss-Krokant und Zimt-Soße

perfekt für Reste aus der Adventsbäckerei ...

Für die Soße Marzipan klein schneiden und mit der Milch pürieren. In einem Topf kurz aufkochen lassen und mit Zucker und Zimt würzen. Abkühlen lassen. Haselnüsse grob hacken und mit Kokosflocken in einer Pfanne ohne Fett anrösten bis sie duften. 1 EL Zucker darüberstreuen und unter ständigem Rühren schmelzen lassen. Den Krokant abkühlen lassen, beiseite stellen und in kleine Stücke brechen. Äpfel schälen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien, in kleine Stücke/Schnitze schneiden. Eier trennen und das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Die Eigelbe mit dem Zucker solange aufschlagen, bis sich dieser aufgelöst hat. Milch und Mehl unterheben, dann den Krokant dazugeben und die Apfelschnitze und das Eiweiß unterheben.

Ein bisschen Butter in einer Pfanne schmelzen lassen, und mit einem Esslöffel kleine Küchle in der Pfanne verteilen und bei geringer Hitze schön braun braten.

Die Küchle mit der Marzipan-Zimt-Soße anrichten.

Zum Abschluss noch ein bisschen Zimtpulver darüber streuen.