

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Ab jetzt zählt jede Stimme .....  
Wir möchten Sie gerne noch einmal an das  
Volksbegehren „Rettet die Bienen“ erinnern ...  
Wir sind dabei!



## Monats-Käse-Angebot



**Bartholomäus Gewürzblüte** ca. 180g Stück € 22,50/kg

halbfester Schnittkäse, 50% F.i.T., pasteurisiert - aus frischer Bioland-Milch hergestellt. Eine kräuterbunte Hülle aus Bärlauch, Oregano, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Ringelblume, Rosenblüten und Kornblume verleiht dem Bartholomäus Käse sein feines Kräuteraroma. Rotkulturen geben ihm eine dezente Würze.

**Tiroler Bergkäse** ca. 180g Stück € 24,50/kg

Planggers Felsenkellerkäse, Hartkäse, 50% F.i.T. mit einer essbaren Naturrinde, mild bis pikant, nussig im Geschmack



**Uriger Allgäuer „Leicht“** ca. 180g Stück € 19,90/kg

Wie das Allgäu, so der Käse. Das wunderschöne, urige Allgäu ist Namensgeber für den würzigen, rotgeschmierten Schnittkäse aus tagesfrischer Bio-Heumilch. Sein cremiger Teig ist mit Schabziger Kleesaat affinert, die dem Käse eine leicht nussige Note verleiht. Eine echte Allgäuer Spezialität mit 25 % Fett i.T.



**Ribeaupierre** ca. 180g Stück € 19,90/kg

Ein halbfester, aromatischer, kräftiger Schnittkäse 50% F.i.T. pasteurisiert  
Durch würzige Rotkulturen erhält diese Käsespezialität ein feines Aroma, das sahnig-mild unterlegt ist. Ein Käse für Feinschmecker, auch zum Überbacken.



**Bärlauchbrie** ca. 180g Stück € 23,50/kg

Weichkäse, 50% F.i.T. pasteurisiert Ein Brie in Rahmstufenqualität, mit unverkennbarem Duft nach frischen Pilzen. Frisch-frühlingshafter Geschmack durch die Zugabe von Bärlauch.



## Weinempfehlung - Aktionspreis zum Käse-Angebot

**LOBETIA Tempranillo**

0,75l € 4,49

Dieser Wein besitzt eine kirschrote Farbe mit violetten Tönen. Der verhaltene Duft nach roten Beeren und Kirschen, wird ergänzt durch den frischen Geschmack mit leichten und angenehmen Tanninen.

Der Wein wurde für 2012 mit der Silbermedaille der Challenge Millésime Bio ausgezeichnet, einem internationalen Wettbewerb der Bio-Weinbranche.

Alkoholgehalt: 13,5 %Vol.

Begleiter: viele Wurstsorten, aromatischer Hartkäse, gebratenes Fleisch oder Gemüse.

Das Weingut Domino de Punktum liegt zwischen Valentia und Madrid, in La Mancha.

Seit 2005 werden dort auf dem elterlichen Betrieb hochwertige Weine nach demeter-Richtlinien produziert.



**LOBETIA Chardonnay**

0,75l € 4,49

Dieser Weißwein aus der Chardonnay Traube ist ein hervorragender Sommerwein - leicht und süffig! Ein Duft nach Ananas, tropischen Früchten und Apfel und der frische, vollmundige Geschmack überzeugen.

Der Wein stammt ebenfalls vom Weingut Domino de Punktum, von dem auch der LOBETIA Tempranillo stammt.

Nach demeter Richtlinien produziert.

Der Chardonnay schmeckt nicht nur im Sommer oder perfekt zu fetthaltigem Fisch, sondern auch zu einer feinen Käsemahlzeit. Lassen Sie sich von seinem Geschmack verführen ....

Weitere Informationen zu dem Weingut finden Sie unter: [www.lobetia.com](http://www.lobetia.com)



100% BIO - FRISCH VOM FELD IN DIE KÜCHE

Kundentelefon 08142 40879 | [amperhof.de](http://amperhof.de)

Gisela Kinzelmann | Neuriesstr. 9 | 85232 Bergkirchen | Fax 08142 18854 | DE-ÖKO-006 | [info@amperhof.de](mailto:info@amperhof.de)





## Zutaten:

1 reife Avocado, 2 EL Zitronensaft, Abrieb von 1 Zitrone, 100g Frischkäse, 150g Quark (mager) 2-3 EL Agavendicksaft, Vanillemark

## Avocadocreme

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch auskratzen. Mit Zitronensaft beträufeln, damit das Fruchtfleisch nicht braun wird. Den Frischkäse mit dem Quark verrühren, den Agavendicksaft und das ausgekrazte Vanillemark mit dem Zitronenabrieb daruntermischen und zum Schluß alles kurz mit dem Avocadofruchtfleisch pürieren.

Tipp: Als Topping 2 EL Haferflocken ohne Fett in einer Pfanne anrösten und darüber verteilen.

## Zutaten:

2 große reife Avocados Saft von ½ Zitrone 2 Knoblauchzehen, 2 Schalotten, 2 Fleischtomaten, 2 EL Butter, 1 EL Sojasauce, 2 EL gehackte Mandeln, 3 EL Frischkäse, 1 TL Salz, 1 Prise Cayennepfeffer, 2 EL Vollkornbrösel 3 EL geriebener Käse

## Gratinierte Avocado

Die Avocados längs halbieren, die Kerne herauslösen und das Avocadofleisch vorsichtig - ohne die Schalen zu beschädigen - auslöffeln.

Die Avocadoschalen zum Gratiniere aufbewahren. Das Avocadofleisch klein hacken und gleich mit dem Zitronensaft beträufeln.

Die Hälfte der Butter in einer Pfanne zerlassen und die kleingeschnittenen Schalotten und den klein gehackten Knoblauch darin glasig braten.

Die Tomaten mit heißem Wasser übergießen, enthäuten und grobhacken, dabei den Fruchtansatz ausschneiden.

Den Grill im Backofen vorheizen.

Das Tomatenfleisch und die Sojasauce zu den Zwiebeln geben und alles dünsten, bis das Tomatenfleisch zerfallen ist. Den Frischkäse unter die Tomatensauce rühren, mit dem Salz und dem Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Die gehackten Mandeln, die Vollkornbrösel, 1 Eßlöffel geriebenen Käse und das Avocadofleisch zufügen und gut umrühren. Die Masse in die Avocadoschalen füllen. Den restlichen Käse daraufstreuen und die restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen.

Die gefüllten Avocadohälften 6-8 Minuten dicht unter den Grillstäbchen grillen, bis der Käse geschmolzen und leicht gebräunt ist.

## Zutaten:

1-2 Broccoli, 1 EL Butter 1 EL Weizenvollkornmehl 125 ml Weißwein, 200ml Sahne, 300ml Brühe, 4 EL Zitronensaft, Pfeffer, 1-2 TL Rohrohrzucker 2 Eigelb

## Broccoli mit Zitronensauce

Den Broccoli putzen, in Röschen teilen, den Stiel schälen und in Stücke schneiden.

Beides in Salzwasser bissfest kochen. In der Zwischenzeit für die Sauce Butter zerlassen, Vollkornmehl einrühren und kurz anschwitzen. Mit Weißwein, Brühe und Sahne ablöschen, Zitronensaft zugeben und einige Minuten köcheln lassen. Mit Pfeffer, Meersalz und Rohrohrzucker abschmecken, das Eigelb einrühren, dann nicht mehr kochen lassen. Die Sauce über das Gemüse geben und sofort servieren.

*Rezept aus der Greenbag-Küche*

## Zutaten:

1/2 Weißkohl, 2 Zwiebeln 50 ml Rapsöl, 1 TL Ingwer, fein gehackt, 2 Msp. Currypulver, Meersalz, 1 l Gemüsebrühe, 3 EL Butter Kräutersalz, weißer Pfeffer, 80 ml Weißwein (ersatzweise Brühe) 300 ml naturtrüber Apfelsaft abger. Schale einer Zitrone 1 Mango, Cayennepfeffer

## Weißkohl-Currysuppe

Für den Kohlsud eine Zwiebel sowie Strunk und Stiele des Weißkohls im Öl anschwitzen. Ingwer, Curry und Meersalz zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Ungefähr 45 Min. kochen und dabei auf 250 ml einreduzieren lassen. Durch ein Sieb abgießen. Für die Suppe die Weißkohlblätter und eine Zwiebel klein schneiden und in der Butter anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Weißwein (ersatzweise Brühe) ablöschen. Den Apfelsaft zusammen mit dem Kohlsud und der Zitronenschale zugeben. So lange kochen bis der Kohl weich ist. Die Mango schälen, in Würfel schneiden und dazugeben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

Tipp: Wer es etwas „gehaltvoller“ mag, kann noch 100 ml Sahne zugeben.