

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

Interessieren Sie weitere Fotos und Geschichten aus unserem Sortiment und Unternehmen, dann besuchen Sie uns auf unseren Social Media Kanälen: [www.facebook.com/amperhof](http://www.facebook.com/amperhof) und [www.instagram.com/amperhofoekokiste](http://www.instagram.com/amperhofoekokiste)

AMPERHOF



## Interessantes aus der Packhalle ...

### Kumquats *sonnengelb, erfrischend fruchtig*

Haben Sie schon mal eine Kumquat probiert? Ursprünglich aus China stammend, bereichern die Zwergorangen längst auch die neue europäische Küche. Ob als süß-säuerlicher Kontrast zu einem cremigen Nachtisch oder als peppige Zugabe im Salat, der Fantasie sind keinerlei Grenzen gesetzt! Auch eine exotisch-frische Marmelade und ein fruchtiges Chutney zu Fleisch lassen sich mühelos zaubern. Die Kumquat können sie mitsamt Schale und Kernen verzehren!



### Rote Bete vorgegart *schnell zubereitet*

Die Rote Bete, hats wirklich in sich! Eine tiefrote Knolle voller Folsäure, reich an Antioxidantien und in der Lage, das Immunsystem zu stärken,- genau das Richtige für die kalte Jahreszeit. Und wenn es mal schnell gehen muss können wir Ihnen leckere, bereits vorgegarte Rote Bete in demeter Qualität im 500g Beutel anbieten- entspricht rund vier Knollen.



### Ruccolasprossen *würzig-scharf und gesund*

Die Biolandgärtnerei Sepp Hecker aus Olching hat exklusiv für unsere Kunden Rucola angesät. Gerade Kreuzblütler-Sprossen von Kresse, Radieschen und eben Rucola gelten als besonders gesund. Steckt doch alles, was die Pflanze zum Wachsen und Gedeihen benötigt, in dem winzigen Keimling. In einer Schale (wie Kresse)



## Neu im Sortiment

### Stichfester Joghurt im 500ml Glas

Naturjoghurt mit purem Geschmack, ursprünglicher frischer säuerlicher Geschmack, stichfest in Demeter-Qualität, nach traditioneller Herstellung



### Frischcreme Bunter Biogarten 125g

Typische Frühlingskräuter und erste Gemüse aus dem heimischen Garten in einer unnachahmlichen Creme



## Käse und Wein des Monats ...

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

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

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

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

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



je 0,75l € 4,49

### LOBETIA Tempranillo

Rotwein - frisch, mit leicht angenehmen Taninen

### LOBETIA Chardonnay

Weißwein - frisch und vollmundig

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 Zwiebel, 3 Kartoffeln, 1 Gelbe Rübe, 1 Pastinake, 1/4 Knollensellerie, 1 Knoblauchzehe, 200g Lasagneplatten, 250g Ricotta, 200g Tofu geräuchert, 80g Emmentaler, 80g Parmesan, 400g Tomaten gehackt, 1 EL Bratöl, 1 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico, 1 TL Agavendicksaft, 1 Bd Schnittlauch, 100g Sprossen-Mix, Salz, Pfeffer

## Zutaten:

150g Kumquats, 30g Zucker, 125g Mascarpone, 250g Quark, 50 ml Milch, 1 P. Vanillezucker, 2 EL Zucker, 4 Löffelbiskuits, Kokosraspel

## Zutaten:

400g Kürbis, 3 Pastinaken oder Steckerrüben, 2 Eier, 1 EL brauner Zucker, 1 Prise Salz, 1 TL Zimt, 1 TL Backpulver, ca. 175g Mehl (evtl. mehr falls der Teig zu flüssig)  
Öl zum Ausbacken  
Zimt und Zucker Mischung zum Bestreuen

## Zutaten:

Pilze: 4 Portobello Riesenchampignons, 2 EL Weizenmehl, 1 Ei, 2 EL Wasser o. Milch, 2 EL Sesam, 1 Prise Salz, 5 EL Bratöl  
Zutaten Salat:  
4 Gelbe Rüben, 1 Zitrone, 1 Schnittlauchbund, 1 Kresse, 1/2 Glücks-Sprossen Mischung, 1/2 EL Zucker, 1 Prise Salz, Pfeffer, 1 TL Kräuter d. Provence, Sonnenblumenöl

## Tofu-Lasagne

Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Zwiebel, Kartoffel, Gelbe Rübe, Sellerie und Pastinake schälen, fein hacken und in einem Topf mit Bratöl anbraten.

Zum Schluss Knoblauchzehe mit dem Tofu gehackt dazugeben, mit den Tomaten und ca. 10 EL

Wasser ablöschen und ziehen lassen. Mit einer Prise Salz, Balsamico und Agavendicksaft würzen. Lasagneplatten auf einer Auflaufform auslegen und wechselnd mit dem Gemüse, Ricotta und Lasagneplatten aufschichten.

Zum Schluss Emmentaler und Parmesan darüberstreuen und im Backofen für etwa 20 Min. goldbraun backen. Sprossen und frisch geschnittenen Schnittlauch darüber verteilen und heiß genießen.



## Vanille-Mascarpone-Creme mit eingekochten Kumquats

Die Kumquats heiß waschen, längs vierteln und die Kerne vorsichtig herauslösen (die weiße Haut in der Mitte darf bleiben). 200 ml Wasser mit dem Zucker zum Kochen bringen, wenn er schäumt die Kumquats zugeben und auf mittlerer Stufe unter Rühren 15 Minuten kochen lassen, dann abkühlen. Die Mascarpone mit dem Quark, der Milch und dem Zucker verrühren. Die Löffelbiskuits jeweils in Stücke brechen und in kleineren Dessertgläsern verteilen (z.B. kleine Marmeladengläser).

Dann etwas von der Quarkcreme in die Schälchen füllen, die gekochten Kumquats verteilen und mit Quarkcreme abschließen. Bis zum Verzehr kühl stellen und mindestens 30 Min. durchziehen lassen. Mit Kokosraspeln bestreut servieren.

## Kürbis-Rüben-Puffer süß

Kürbis putzen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Pastinaken ebenfalls putzen und klein schneiden, mit den Kürbiswürfel in reichlich kochendem Wasser in 15–20 Minuten garkochen. Anschließend abgießen und in eine Schüssel geben.

Kürbis und Pastinaken stampfen und mit Mehl, Eier, Zucker, Salz, Zimt und Backpulver verrühren.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und kleine Fladen von beiden Seiten goldbraun braten. Abtropfen lassen und mit Zucker und Zimt servieren.

Tipp: Apfelmus schmeckt hervorragend dazu

## Riesenzpilz gebacken in Tempura-Sesam, dazu gelbe Rübensalat und Kräuter

Zunächst für den Salat die gelben Rüben reiben und im Saft von einer Zitrone in eine Schüssel geben. Schnittlauch fein hacken, Kresse schneiden und zusammen mit den Sprossen zum Salat geben. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing herstellen und nach Belieben nachwürzen.

Für den Tempurateig das Salz, Weizenmehl, Ei, Wasser und Sesam nach und nach in einer Schüssel vermengen. Pfanne mit Öl erhitzen, Pilze im Tempurateig eintauchen und in der Pfanne zwei bis drei Minuten scharf anbraten.

Alles nach Belieben anrichten und den übrigen Tempurateig in der Pfanne mit ausbacken.

Tipp: Im Tempurateig lassen sich viele Gemüse einfach ausbacken, Sesam gibt diesem eine leicht nussige Note, darüber hinaus ist Sesam vitalstoffreich und wirkt auch Haut- und Haare pflegend.