



Wintereinbruch auch im Süden Europas

Liebe Kundinnen und Kunden,

nicht nur hier ist es Winter geworden. Auch in Spanien, Südfrankreich und im südlichen Italien haben es unsere Großhändler Naturkost Elkershausen und Appenweier Frische mit ungewöhnlich kalten Temperaturen, Schnee und Unwettern zu tun. Extrem problematisch ist das für die Gemüseernte: Felder sind zum Teil überschwemmt oder verschneit. Das Angebot wird sich vorraussichtlich deutlich reduzieren, wo doch der Bedarf an frischem Gemüse derzeit besonders hoch ist. Wir hoffen, dass sich das Wetter bald wieder entspannt, aber zunächst rechnen wir mit deutlich steigenden Preisen und bitten um Ihr Verständnis. Zum Glück bleibt uns das Wintergemüse.

In die geplanten Ökokisten packen wir diese Woche Schwarzkohl, Butternut Kürbis und Rote Bete. Die Zutaten für unsere Rezeptideen finden Sie wie immer bei den Produkten der Woche.

Wochenrezepte

Gefüllte Pfannkuchen mit Schwarzkohl

500g Schwarzkohl, 1 kleine rote Zwiebel, 1-2 reife Birnen, Butter, 200 ml Gemüsebrühe, Salz & Pfeffer, 100 ml Schlagsahne, 150g Camembert. Für den Teig: 125 g Mehl, 2 Eier, 1 Prise Kräutersalz, 90g Joghurt, 115 ml Mineralwasser, Öl zum Braten

- Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Schwarzkohl von seinen harten Rippen befreien, die Blätter in Streifen schneiden und beides 2-3 Min. in einer Pfanne mit heißem Olivenöl blanchieren.
- Birnen in Spalten schneiden, in die Pfanne geben, die Gemüsebrühe aufgießen und 10 Min. köcheln lassen.
- Für den Teig alle Zutaten verrühren und zum Schluss das Sprudelwasser zugeben. In einer Pfanne mit neutralem Pflanzenöl die Pfannkuchen ausbacken.

- Die Kohlpfanne mit Salz & Pfeffer kräftig abschmecken, die Sahne dazugeben und noch einmal kurz aufkochen lassen.
- Die Pfannkuchen mit Schwarzkohl und etwas geschnittenem Camembert füllen und servieren.

Rote Bete-Kürbis-Salat

600g rote Bete, 800g Butternutkürbis, 1 TL getrockneter Majoran, Salz & Pfeffer, 4 EL Olivenöl, 3 EL geröstete Sonnenblumenkerne, 4 EL Balsamessig, 2 TL Johannisbeergelee, ½ TL Chiliflocken, 6 EL Kürbiskernöl, 100g Feldsalat

- Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Rote Bete (am besten mit Einmalhandschuhen) schälen und in Spalten schneiden. Kürbis halbieren, entkernen, schälen und in Spalten oder grobe Stücke schneiden. Beides getrennt mit Majoran und Salz bestreuen und mit Öl beträufeln. Rote Bete 10 Minuten auf mittlerer Schiene angaren, dann den Kürbis mit auf das Blech geben und weitere 25-30 Minuten garen.
- Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Essig mit Johannisbeergelee, Chiliflocken und etwas Salz verrühren. Das Kürbiskernöl unterrühren.
- Feldsalat putzen und mit lauwarmem Ofengemüse, Sonnenblumenkernen und Vinaigrette mischen und sofort servieren.

Butternutkürbis mit Gorgonzola auf Feldsalat

1 Butternutkürbis, 2-3 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer, 250g Gorgonzola, 100g Feldsalat

- Kürbis halbieren, entkernen und grob würfeln. Die Kürbisspalten in einer Auflaufform mit Olivenöl, Salz & Pfeffer mischen. Im vorgeheizten Backofen bei Umluft 200° in ca. 20-25 Min. garen bis er langsam weich wird. Nun den Gorgonzola darüber verteilen und 5-10 Min. überbacken.
- Den Feldsalat waschen, trocken schleudern und auf einer Platte verteilen. Darauf den überbackenen Kürbis anrichten. Mit Salz & Pfeffer würzen und sofort servieren.

Aktion



ab 3,99 €

BioC Säfte für die Immunabwehr

Direktsäfte in der 0,75l Mehrwegflasche von Voelkel

"Bleiben Sie gesund" - dieser Wunsch hat sehr viel an Bedeutung gewonnen und die Achtsamkeit um unsere Gesundheit und die unserer Mitmenschen ist deutlich größer geworden. Zur Stärkung der körpereigenen Immunabwehr steckt in den BioC-Säften die geballte Kraft der Natur mit extra viel Vitamin C. Die Direktsäfte aus unterschiedlichen Obst- und teils auch Gemüsesäften enthalten nur natürliche Inhaltsstoffe und lassen sich gekühlt oder auch schonend erwärmt genießen. Alle 4 Sorten der BioC-Säfte finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten unter "Stärkung fürs Immunsystem".



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf www.lotta-karotta.de

Bestellen, Ändern und Ergänzen können Sie Ihre Ökokiste bis ZWEI TAGE VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999