

HÜLSENFRÜCHTE

Power & Vielfalt der pflanzlichen Multitalente

15. Januar bis
21. Januar 2024

Bild: Unsplash

Liebe Kund*innen,

ob Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Erbsen oder Lupinen - Hülsenfrüchte sind wahre Multitalente auf dem Acker als auch für den menschlichen Körper! Sie sind Lieferant von Ballast- und Mineralstoffen, ebenso eine tolle Eiweißquelle und damit nicht nur bei Veganer*innen besonders beliebt.

Gleichzeitig sorgen sie als Leguminosen für mehr Vielfalt auf dem Acker, die mit ihren tiefen Wurzeln den Boden auflockern und zu einer guten Stickstoffversorgung auf dem Acker beitragen. Damit werden sie auch hierzulande in der Landwirtschaft immer beliebter.

Das Beste daran? Eine breite Auswahl an Hülsenfrüchten aus der Region gibt es vom Hofgut Klein Schneen, zwischen Göttingen und Friedland gelegen. Stöbern Sie gerne online in der Rubrik "Quinoa, Kichererbsen & Co aus Klein Schneen" und lassen Sie sich auch von unseren Rezeptideen inspirieren.

Wochenrezepte

Warmer Kürbis-Linsen-Salat

1 Butternut-Kürbis, 5 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer, 1 rote Zwiebel, 2 Zehen Knoblauch, 100g grüne Linsen, 1 Zitrone, ¼ Bund Petersilie, 50g Feldsalat

1. Ofen auf 200°C vorheizen. Kürbis halbieren, entkernen und grob würfeln. Die Zwiebel schälen und grob hacken.
2. Beides zusammen mit 5 Salbeiblättern, 2 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer in einer Auflaufform für etwa 30 Min. im Ofen rösten. Danach leicht abkühlen lassen.
3. Die Linsen in einem Topf zur Hälfte gefüllt mit kochendem Wasser etwa 20 Min. garen. Durch ein Sieb abgießen, leicht abkühlen lassen und zu dem Kürbis geben.
4. Den Salat mit dem Saft der Zitrone, gepresstem Knoblauch, etwas Olivenöl, Salz & Pfeffer abschmecken und noch lauwarn auf dem Feldsalat drapiert servieren.

Produkt der Woche



Bioland-Kichererbsen
2,69€/330g

Linsen, Quinoa & Co aus der Region

Alles Gute kommt vom Boden – so der Leitsatz vom Hofgut Klein Schneen. Hier werden vor den Toren Göttingens sogenannte Sonderkulturen wie Kichererbsen, Quinoa, Linsen, Lupinen und Mohn angebaut. 2020 übernahm Marie von Schnehen das Hofgut von ihrem Vater, hat den Betrieb auf Bioland umgestellt und der Anbau der Sonderkulturen ausgebaut. Ihr Ziel: mehr Vielfalt und Biodiversität auf dem Acker und in unserer Landschaft. Unsere komplette Auswahl der Produkte vom Hofgut Klein Schneen sind zu finden unter "Quinoa, Kichererbsen & Co aus Klein Schneen" bei den Angeboten "Aus der Region" auf www.lotta-karotta.de.

Vegane Spaghetti Bolognese

500g Spaghetti, 100g Sonnenblumenhack, Gemüsebrühe (heiß), 300g Möhren, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Sojasoße, 2 EL Tomatenmark, 2 EL Agavendicksaft, 100 ml veganer Rotwein (optional), 400g stückige Tomaten, ½ EL getrockneter Oregano, ½ EL getrocknetes Basilikum, Salz & Pfeffer, neutrales Pflanzenöl, Würzhefeflocken oder veganer Streukäse

1. Sonnenblumenhack nach Anleitung zubereiten.
2. Dann die Möhren grob raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. In einer großen Pfanne Öl erhitzen und das Sonnenblumenhack ca. 5 Minuten scharf anbraten, sodass es leicht gebräunt ist. Danach die Hitze reduzieren und Sojasoße, Tomatenmark und Agavendicksaft dazugeben. Anschließend alles vermengen und 2–3 Minuten weiter anbraten. Nun geraspelte Möhren sowie gewürfelte Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und zusammen weitere 5 Min. braten.
4. Falls gewünscht mit veganem Rotwein ablöschen und diesen einköcheln lassen. Die Tomaten hinzugeben und die Soße mindestens 15 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen – je länger sie köchelt, desto besser. Getrockneten Oregano und Basilikum dazugeben und die Bolognese mit Agavendicksaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Wenn die Soße abgeschmeckt und ausreichend eingekocht ist, einen Topf mit gesalzenem Wasser erhitzen und die Nudeln darin nach Packungsanleitung zubereiten. Eine Kelle vom Nudelwasser zur Bolognese geben und einrühren. Die Spaghetti abgießen und mit Bolognese und veganem Käse oder Würzhefeflocken bestreut servieren. Quelle: Zucker & Jagdwurst

Alle Rezepte sind gedacht für 2-3 Personen.
Alle Zutaten gibt es im Shop unter
www.lotta-karotta.de



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf

www.lotta-karotta.de

Bestellen, Ändern und Ergänzen können Sie
Ihre Ökokiste bis zum TAG VOR LIEFERUNG, 7 Uhr!



Bioland
DE-ÖKO-006

ökokiste

lotta karotta
BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999