



Liebe Kundinnen und Kunden,

uns ist es ein großes Anliegen, Ihnen mehr über unsere Produkte zu vermitteln, als auf den ersten Blick zu erkennen ist. Hier Aktuelles aus dem Gemüse-Einkauf, denn wir sind mitten in der sogenannten Saure-Gurken-Zeit: Aufgrund der extremen Dürre im Sommer ist die Kohlernte in unserer Region und auch in ganz Deutschland relativ schlecht ausgefallen. Es gibt insgesamt weniger Lagerware im Vergleich zu den Vorjahren zu höheren Preisen - abwarten, wie lange die Bestände reichen.

Aus Italien und Frankreich beziehen wir nun einen Großteil des Fruchtgemüses wie Auberginen, Zucchini, Paprika. Dort ist nun auch der Winter eingeleitet, also gibt es akut viel weniger Ware, diese dafür deutlich teurer.

Diese Tage sind in unserer Gärtnerei Lauch, Feldsalat und Postelein eingefroren. Größere Mengen können erst wieder geerntet werden, wenn es tagsüber nicht friert.

Dennoch haben wir in KW 5 ein tolles Abo: Hokkaido, Weißkohl und Möhren mit tollen Rezepten dazu!

Wochenrezepte

Coleslaw – amerikanischer Krautsalat

1 mittlerer Weißkohl, 2 Möhren, 60ml Buttermilch, 2 EL saure Sahne, 2 EL Mayonnaise, 1 EL Zitronensaft, Salz & Pfeffer frisch gemahlen

- Buttermilch, saure Sahne und Mayonnaise in einer kleinen Schüssel verrühren. Den Zitronensaft dazugeben und mit Salz & Pfeffer würzen.
- Den Kohl und die Möhren raspeln und in eine große Schüssel geben. Das Dressing darüber gießen und alles gut vermischen. Mindestens 30 Min. ziehen lassen, lässt sich aber auch sehr gut am Vortag vorbereiten.

Kürbislasagne

750g Hokaido Kürbis, 2 St. Zwiebeln, 3 EL Olivenöl, Salz, Cayennepfeffer, 1/2 TL Zimtpulver, 1 EL gehackten Thymian, 500g passierte Tomaten, 275 ml Fleischbrühe, 400 ml Milch, geriebene Muskatnuss, 3 EL Saucenbinder, 125g fein geriebener Bergkäse, z.B. Comté, 200g Lasagneblätter, 50g grobe Semmelbrösel, 4 Stiele Thymian

- Kürbis waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und das Kürbisfleisch ungeschält würfeln. Zwiebeln würfeln.
- Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kürbis und Zwiebeln darin anbraten. Mit Salz, Cayennepfeffer, Zimt und Thymian würzen. Tomaten und 125 ml Brühe dazugießen. 8-10 Min. schmoren.
- Milch und 150 ml Brühe in einen Topf geben. Mit Salz und Muskat würzen, aufkochen und mit Saucenbinder binden. Topf von der Herdplatte ziehen und die Hälfte vom Käse nach und nach unterrühren.
- Lasagneblätter, Kürbis- und Käsesauce abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Mit Käsesauce abschließen. Restlichen Käse und Semmelbrösel darüber streuen.
- Im heißen Ofen bei 200° (Umluft 180°) auf der mittleren Schiene 30-35 Min. backen und mit Thymian bestreut servieren

Quelle: Essen & Trinken, 12/2008

Wein-Tipp: Als gute Begleitung für die Kürbislasagne empfehlen wir vom Weingut Keth aus Rheinhessen: Spätlese Riesling, feinherb Ein Aroma von reifen Pfirsichen und etwas Akazienhonig, ein klassisch reiner Riesling mit feiner Fruchtsüße, herrlich harmonisch. Passt zu Gemüsegerichten mit süßer Note ebenso wie zu hellem Fleisch.



Aus unserem Kühlregal



Buttermilch, 500 ml

0,5 l von der Upländer Bauernmolkerei, Hessen

Die Upländer Bauernmolkerei wurde 1996 von hessischen 18 Bio-Bauern gegründet. Mittlerweile beliefern über 100 regionale Bio-Betriebe die Molkerei, die nach den Richtlinien des Bioland-Verbandes arbeitet. Eine artgerechte Tierhaltung und die Fütterung mit ökologisch angebauten Futtermitteln sind selbstverständlich. Besonderen Wert legt die Upländer Bauernmolkerei auf nachhaltig faire Milchpreise, um die Existenz der liefernden Bio-Betriebe auch in Zukunft sichern zu können.

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, 8 Uhr!

