



Liebe Kundinnen und Kunden,

unsere Gärtner ernten in den Folientunneln jeden Tag Postelein und Feldsalat für die Ökokisten. Drum herum liegt die Gärtnerei noch im Winterschlaf und im Wesentlichen wird sich um den Schnitt der Hecken gekümmert. Doch schon bald geht es auf in die neue Saison. Bereits im Februar werden in den Folienhäusern Radieschen, Spinat und Dicke Bohnen ausgesät. Langsam startet dann auch die Aussaat der ersten Salate. Je nach Wetterlage rechnen wir ab Mitte / Ende April mit den ersten Salaten in ihrer Kiste. Wir freuen uns schon sehr auf Sonne, Wärme und längere Tage. Bis dahin machen wir es uns gemütlich und widmen uns der heimischen Gartenplanung.

Wochenrezepte

Mozzarella auf Gelbe Bete und Mangold

6 EL Olivenöl, 40g Haselnusskerne, 300g Gelbe Bete, 300g Mangold, 200g Mozzarella, 50g Schalotten, 2 EL Waldhonig, Salz & Pfeffer, 2 EL Balsamessig, 1 Zweig Rosmarin

- Nüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten, dann hacken. Die Beten schälen und würfeln. Die Mangoldstiele von den Blättern trennen und beides klein schneiden.
- Die Schalotten schälen, in Ringe schneiden und zusammen mit den Beten in einem weiten Topf in 4 EL Öl kräftig andünsten. Honig unterrühren und würzen. 70 ml Wasser zugeben, mit Deckel ca. 15 Min. dünsten und dabei immer wieder etwas Wasser angießen, so dass zum Schluss etwas Schmorflüssigkeit übrig bleibt.
- Mangoldstiele zugeben und 5-7 Min. offen garen. Nun die Mangoldblätter weitere 4 Min. mitgaren. Mit Essig und Salz abschmecken.
- Das Gemüse mit Sud auf einer Platte anrichten und Mozzarella darüber zupfen. Mit Rosmarin, Nüssen, Salz & Pfeffer bestreut und 2-3 EL Olivenöl beträufelt servieren.

Romanesco Bowl mit Gelber Bete & Quinoa

1 Romanesco, 250g Gelbe Bete, 200g Quinoa, 3 rote Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Zucker, 1 TL Oregano, 200 ml passierte Tomaten, 200g Weiße Bohnen im Glas, Salz & Pfeffer, Naturjoghurt, Sonnenblumenöl

- Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Beten schälen, würfeln, mit Salz und 3 EL Öl marinieren und in einer ofenfesten Form mit Deckel für ca. 45 Min. im Ofen garen.
- Quinoa im Topf mit Salzwasser 20 Min. sanft köcheln.
- Zwei Zwiebeln schälen und fein schneiden. Die Röschen des Romanesco in einem Topf mit kochendem Salzwasser 2-3 Min. blanchieren. Dann abgießen und in einer Pfanne mit heißem Öl und den roten Zwiebeln anbraten.
- Für die Tomatensauce eine Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln und mit dem Zucker in heißem Öl anschwitzen. Salz und Oregano dazugeben und mit passierten Tomaten und 200 ml Wasser ablöschen. 10 Min. köcheln lassen und anschließend kurz durchmischen.
- Die Bohnen mit den Gewürzen und dem Rapsöl in einer kleinen Schüssel marinieren.
- Zum Anrichten zunächst die Sauce auf tiefen Tellern verteilen und anschließend Gelbe Bete, Quinoa, Romanesco und Bohnen in vier Stationen auf den Tellern anrichten und mit einem Klecks Naturjoghurt servieren.

Gelbe Bete-Salat mit geröstetem Sesam

400g Gelbe Bete, 1 rote Zwiebel, 3 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Dattelsirup, 1 EL Balsamico, 1 EL Apfelbalsam, 3 EL Sesam

- Die Gelben Beten im Wasserbad je nach Größe 30-45 Min. garen, anschließend in Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Inzwischen den Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.
- Aus den übrigen Zutaten ein Dressing rühren, abschmecken und mit der Zwiebel vermengen. Nun Beten und Dressing vermischen und final den gerösteten Sesam zugeben.

Wieder da:

Bio Saatgut von Bingenheimer

Draußen ist es ungemütlich und dunkel, die ideale Zeit um Pläne für die neue Gartensaison zu machen und Saatgut auszuwählen. Welche guten Gründe gibt es, dabei auf Bio-Qualität zu achten? Gegenüber herkömmlichem Saatgut wird Bio-Saatgut weder gentechnisch verändert noch chemisch behandelt, um es haltbarer und resistenter zu machen. Es ist samenfest, so dass aus den Pflanzen auch neue Samen gewonnen werden können. Es ist robuster und fordert die Diversität, denn die Vielfalt auch an alten Sorten ist deutlich größer. Eine bunte Auswahl an Samen für Blumen, Kräuter und Gemüse von Bingenheimer gibt es nun bei unseren aktuellen Angeboten unter "Säen, Pflanzen, Ernten".



Säen, Pflanzen,
Ernten

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!



lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999