



## Sommerpläne - Saatgut für die neue Saison

### Liebe Kund\*innen,

in den Folientunneln wird jeden Tag Postelein und Feldsalat knackig frisch für Ihre Ökokiste geerntet. Drum herum liegt die Gärtnerei noch im Winterschlaf. Doch unsere Gärtner\*innen blättern derzeit eifrig durch Bingenheimers Saatgutkatalog und machen Anbaupläne für die neue Saison. Was darf auf keinen Fall fehlen? Was probieren wir Neues aus? Ob es eigene Melonen und rote Paprika geben wird? Wie sieht es mit Ihrer heimischen Gartenplanung aus? Worauf haben Sie in diesem Jahr Lust? Eine tolle Auswahl an Saatgut von Bingenheimer finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten unter "Pflanzen, Säen, Ernten".

#### Wochenrezepte

Alle Produkte zu den Rezepten finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten unter "Produkte der Woche".

### Spitzkohleintopf mit Kichererbsen

200g über Nacht eingeweichte Kichererbsen, 2 rote Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Paprika, 1 Spitzkohl, Öl, 400 ml Gemüsebrühe, 400 ml Kokosmilch, 2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Sesam nach Belieben

- Kichererbsen mit doppelter Menge Wasser ca. 30 Min. im Schnellkochtopf gar kochen.
- Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Paprika würfeln. Spitzkohl der Länge nach vierteln, Strunk rausschneiden, Viertel in Streifen schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Paprika und Spitzkohl dazu, mit andünsten. Gemüsebrühe und Kokosmilch hinzu, aufkochen.
- Bei mittlerer Hitze ca. 7 Min. garen. Kichererbsen mit in den Eintopf geben und weitere 5 Min. köcheln lassen. Mit Gewürzen und Zitronensaft abschmecken. Beim Anrichten mit Sesam bestreuen.

### Veganes Steckrüben-Püree mit Linsensalat

Püree: 1 Steckrübe, 1 Kartoffel, 200 ml Hafermilch, 2 EL Olivenöl, Salz; Linsensalat: 150g Puy Linsen, 1 rote Zwiebel, 1 Stück Ingwer, 1 Knoblauchzehe, Abrieb von 1 Zitrone, 2 EL weißer Essig, 3 EL Olivenöl, Chili, Salz und Pfeffer; Champignons: 150g Champignons, 1 gelbe Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Sojasauce, Salz und Pfeffer; Topping: Cashews, Petersilie

- Steckrübe und Kartoffel schälen und grob in Stücke schneiden. In einem Topf mit Salzwasser ca. 25 Min. garkochen. Die Puy Linsen abspülen und mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf ca. 25 Min. garkochen.
- Champignons in mundgerechte Stücke schneiden. Gelbe Zwiebel und 1 Knoblauchzehe fein würfeln. In einer Pfanne auf mittlerer Hitze ca. 10 Min. in etwas Öl anbraten. Mit Sojasauce ablöschen, salzen und pfeffern.
- Linsensalat: rote Zwiebel in feine Viertelringe schneiden, Ingwer und Knoblauch fein würfeln. In einer Schüssel mit Zitronenabrieb, Essig, Öl, Chili, Salz und Pfeffer vermengen. Wenn die Linsen gar sind, kurz kalt abspülen, dann unterheben. Cashewkerne anrösten. Petersilie feinhacken.
- Sind die Steckrüben gar, mit Hafermilch fein pürieren. Olivenöl und Salz dazu, nochmal kurz mixen. Auf tiefem Teller anrichten. Linsensalat darüber geben, Pilze drumherum verteilen. Mit Cashews und Petersilie bestreuen.

### Lila-Rettichsalat mit Apfel

300g Lila Rettich, 1 Apfel, 4 EL Sojajoghurt, 2 EL Apfelessig, 2 EL Olivenöl, Dattelsirup, Salz, Pfeffer, Petersilie, Walnüsse

- Rettich und Apfel in dünne Scheiben hobeln. Joghurt cremig rühren, mit Apfelessig in einer Schüssel verrühren. Olivenöl, 1 TL Dattelsirup, Salz und Pfeffer einrühren.
- Rettich- und Apfelscheiben in einer Schüssel mit dem Dressing mischen, einige Minuten ziehen lassen. Petersilie grob hacken und mit Walnüssen über den Salat streuen.

#### Produkte der Woche



Le Puy Linsen  
5,69 € / 500g

### Le Puy Linsen aus der Region

#### vom Hofgut Klein Schneen

Landwirtschaft soll diverser, mutiger und nachhaltiger werden, so sagt Marie vom Hofgut Klein Schneen. Auf dem Familienbetrieb werden über 12 verschiedene Kulturen angebaut. Davon viele Hülsenfrüchte und andere "Superfoods" wie Mohn, Kichererbsen, Linsen, Lupinen als Kaffee oder auch Qui noa. Damit setzen sie auf mehr Vielfalt auf dem Acker, um so die Biodiversität vor Ort zu fördern. "Alles Gute kommt vom Boden" ist der Slogan des Hofguts und wir freuen uns, so regional leckere, gesunde und zukunftsweisende Produkte anbieten zu können. Die "Le Puy" Linsen, Kichererbsen und Quinoa finden Sie unter "Produkte der Woche".



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf  
[www.lotta-karotta.de](http://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