



Gewürze: Alles für den richtigen Geschmack

Liebe Kundinnen und Kunden,

wenn es richtig lecker werden soll, braucht es zum einen Zutaten in bester Qualität und dann kommt es auch noch auf die richtige Würze an. Darum stellen wir diesen Monat unsere große Auswahl an Gewürzen in den Mittelpunkt. So können Sie ganz nach Belieben Ihren Gerichten den richtigen Pfiff geben.

Bei unseren Rezepten sind wir in den Zeilen etwas begrenzt. So schreiben wir nicht extra, dass Gemüse vor der Zubereitung gewaschen werden sollte. Ebenso steht bei den Zutaten meist nur Salz & Pfeffer. Wir empfehlen jedoch, Salz & Pfeffer am besten frisch gemahlen aus der Mühle zu verwenden und Gewürze nach Möglichkeit frisch zu mörsern, um die vollen Aromen von Kräutern und Gewürzen freizusetzen.

Wochenrezepte

Vitaminsnack mit Topinambur

300g Topinambur, 1 Zitrone, 2 Äpfel, 2 Bananen, 2 Clementinen, 250ml Sahne, 2 EL flüssiger Honig, 2 EL geröstete Mandeln, 100 ml Sanddornsaft, Vanillepulver

- Die Zitrone pressen und den Topinambur waschen, bürsten und nicht schälen! Zusammen mit den Äpfeln auf einer Rohkostreibe in sehr feine Streifen reiben und sofort mit Zitronensaft vermischen.
- Die Bananen in Scheiben schneiden und die Clementinen schälen, zerteilen, die Spalten halbieren. Beides zu der Topinambur-Apfel-Mischung geben. Honig, Vanille und 100 ml Sanddornsaft vermischen und unterrühren.
- Die Sahne sehr steif schlagen und vorsichtig unterheben. Das Dessert in Portionsschälchen füllen und mit gerösteten Mandeln bestreuen.

Blumenkohlaufbau mit roter Bete & Käsesauce

500g Rote Bete gekocht in Scheiben, 1 Blumenkohl, 400 ml SWEMA-Gemüsebrühe, 6-8 mittelgroße Pellkartoffeln vom Vortag, Kräutersalz, frischer Pfeffer aus der Mühle.

Für die Sauce: 250 ml Sahne, 3-4 EL Reismehl (mit dem Mixer schnell selbstgemacht), Kräutersalz, 180g geriebenen Bergkäse

- Rote Bete je nach Größe 30-40 Min. garen, abkühlen lassen, schälen und zusammen mit den vorgekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden.
- Den Blumenkohl in Röschen brechen, mit 2 TL SWEMA 3-4 Min. dünsten und anschließend mit 400 ml heißem Wasser aufkochen und weitere 8 Min. garen. Nun den Blumenkohl abgießen und die Brühe für die Sauce auffangen.
- Die Kartoffeln in eine Auflaufform legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rote Bete-Scheiben darauf verteilen und obenauf den Blumenkohl legen. Den Auflauf im vorgeheizten Ofen bei 200°C etwa 15 Min. backen.
- Für die Käsesauce die Sahne mit 250 ml Brühe in einen Topf geben und mit einem Schneebesen das Reismehl einrühren. Die Flüssigkeit aufkochen lassen und mit Kräutersalz abschmecken. Dann den Topf vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen und den Käse einstreuen. Die Sauce anschließend erneut kurz aufkochen lassen.
- Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit der Käsesauce übergießen und servieren.

Rote Bete mit Nußmantel

500g gekochte Rote Bete in Scheiben, 50g gemahlene Haselnüsse, 1 Ei, 50g Paniermehl, Salz, Pfeffer, Kokosöl

- Ei, Salz und Pfeffer verquirlen und für die Panade Nüsse und Paniermehl mischen. Die Rote Bete zuerst im Ei, anschließend in der Panade wenden.
- In einer Pfanne mit heißem Kokosöl die Rote Bete-Taler bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braun braten.

Produkte des Monats



3l (85g) / 2,99€
12l (320g) 7,99€

SWEMA Frische Gemüsebrühe aus Gemüse, Gewürzen und Steinsalz - sonst nix

Ein Produkt, das uns und viele Kunden nach wie vor begeistert: Die SWEMA-Gemüsepaste in Rohkostqualität aus 73% Gemüse, Gewürzen und Steinsalz, frei von Zusatzstoffen und einzigartig im Geschmack. Die Gemüsepaste kann mit Wasser in eine delikate Brühe verwandelt werden. Auch zum Würzen von Gemüsepflanzen, Aufläufen, Dressings und Soßen ist SWEMA bestens geeignet.

Auch Profikoch Nelson Müller hat sich ein Bild von der kleinen SewMa Manufaktur in Berlin gemacht. Schauen Sie mal rein, den Link finden Sie auf unserer Website und die Brühe bei uns im Shop!



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!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999