



Kuhgebundene Kälberaufzucht

Liebe Kund*innen,

was bedeutet kuhgebundene Kälberaufzucht? Die Kälbchen werden nicht gleich nach der Geburt von der Mutter getrennt, wie es oft gängig ist. Die ersten Wochen bleiben sie zusammen mit Mutter und Altersgenossen. Sie trinken, wann sie wollen. Die von den Kälbern getrunzene Milch wird weder gemolken noch verkauft. Zwar ist der finanzielle Aufwand deutlich höher, doch zahlt sich diese Haltung aus durch gesunde Tiere, die soziale Kompetenzen ausbilden.

Das ist auch für den Naturmilchhof Gartetal in Diemarden mit ihren rund 65 Milchkühen wichtig: die Kälber sind zu Anfang ganz bei ihren Müttern oder einer Amme und werden erst langsam entwöhnt. Die Milch wird großteils direkt vermarktet. Als pasteurisierte Milch, Vorzugsmilch und Kefir. Diese leckeren, regionalen Bioland-Milchprodukte sowie den veganen Haferdrink vom Naturmilchhof finden Sie unter "Produkte der Woche".

Wochenrezepte

Pink Pasta - auch als Rezeptkiste erhältlich

300g Rote Bete, 150g Feta, 3 Knoblauchzehen, 250g Nudeln, 100g Walnüsse, 1 Päckchen Kresse, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 100 ml des Nudel-Kochwassers

- Rote Bete grob würfeln, zusammen mit drei ganzen Knoblauchzehen mit Olivenöl auf einem Backblech vermengen. Bei 220°C für 30 Min. backen.
- Nudeln nach Packungsanleitung kochen. Abschütten, dabei 100 ml des Kochwassers auffangen!
- Walnüsse in einer Pfanne anrösten. Kresse schneiden.
- Rote Bete, Knoblauch, 75g Feta und Nudelwasser mixen. Salzen, pfeffern. Nudeln mit Sauce vermengen und mit restlichem Feta, Walnüssen und Kresse garnieren.

Mangold, Süßkartoffel-Pommes & Dip

Pommes: 500g Süßkartoffel, 2 EL Kokosöl, 1 Knoblauchzehe, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Salz, Pfeffer; Mangold: 1 Zwiebel, 6 Knoblauchzehen, 1 Chili, 750g Mangold, 6 EL Olivenöl, Salz, 1 EL Zitronensaft, Pfeffer; Dip: 40g Tahin, 80g Sojajoghurt, Saft 1 Zitrone, Salz, Pfeffer

- Pommes: Backofen auf 200 °C vorheizen. Süßkartoffel in 1 cm dicke Stifte schneiden, Stifte in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedecken. 5 Min. beiseite stellen. Kokosöl in kleinem Topf schmelzen. Süßkartoffelstifte abgießen, gut abtropfen und mit Kokosöl und Gewürzen vermengen. Auf ein Backblech (Backpapier!) verteilen. 30 Min. backen.
- Mangold: Zwiebel, Knoblauch und Chili fein hacken. Mangold in mundgerechte Stücke schneiden. In einem Topf in Öl Zwiebel, Knoblauch und Chili 3 Min. anbraten. Mangoldstiele hinzu, 2 Min. weiterbraten. Salzen, Blätter hinzu und mit geschlossenem Deckel 10 Min. schmoren.
- Dip: Tahin, Sojajoghurt, Zitronensaft mit 100 ml Wasser und Salz verrühren. Mangold mit Zitronensaft verfeinern. Mit Pommes und Dipp anrichten, mit Pfeffer garnieren.

Rettich-Bratlinge

400g Rettich, 4 Frühlingszwiebeln, ½ Bund Koriander, 1 Chili, Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 240g Maisstärke, 1EL Sesamöl, Salz

- Rettich fein reiben, salzen, zur Seite stellen.
- Ingwer, Knoblauch, Chili, Frühlingszwiebel und Koriander fein hacken und mit Reismehl mischen. Flüssigkeit aus Rettich auspressen (Abtropfflüssigkeit aufheben) und zur Mehlmischung geben, zu einem krümeligen Teig verkneten. Evtl. etwas Abtropfflüssigkeit dazugeben.
- Handflächengroße Bratlinge formen und diese in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Alle Zutaten der Rezepte finden Sie auf unserer Website unter "Produkte der Woche".

Produkte der Woche



Kalb & Kuh Käse

„KALB & KUH“ Käse von Baldauf

Im Allgäu macht der Familienbetrieb Baldauf seit über 160 Jahren Käse verschiedenster Variationen. Die Milch der neuen Käsekreation „Kalb&Kuh“ stammt aus kuhgebundener Kälberaufzucht. Alle Kälber (männlich wie weiblich) bleiben 90 Tage und länger bei ihren Müttern. Der Biolandbetrieb fördert diese artgerechte Form der Kälberaufzucht, sowie die Arbeit ihrer Bio-Landwirte. Alle Zutaten der Käse stammen aus kontrolliert biologischem Anbau. Nach 12 Wochen Reifung entwickelt der Käse eine essbare Rotschmierrinde, die eine zarte, milchig-nussige Duftnote samt cremiger Textur mitbringt. Den leckeren „Kalb & Kuh“- Käse finden Sie bei unseren Produkten der Woche.



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