



## Liebe Kundinnen und Kunden,

noch liegt ein Hauch von Winterschlaf über unserer Gärtnerei und endlich hat es auch ein paar erste Schneeflocken gegeben - zumindest für ein paar Stunden. Doch wer genau hinschaut bemerkt, dass im Gewächshaus schon die Aussaat beginnt, damit wir voraussichtlich im April wieder mit eigenen Blattsalaten und Radieschen starten können.

Besonders freuen wir uns auch über unsere unerwartet geborenen Lämmchen, die in der kommenden Saison eifrig und mit Heißhunger helfen werden, das Gras auf den Streuobstwiesen und zwischen den Folientunneln kurz zu halten. So langsam kommt also wieder Leben in die Gärtnerei und wir freuen uns schon auf die neue Saison. Bis dahin ernten wir noch fleißig unsere Wintersalate Postelein und Feldsalat.

Wochenrezepte

### Wok-Gemüse: Buchweizennudeln mit Mangold & Paprika

250g Buchweizennudeln, 500g Mangold, 2 Karotten, 1 Grüne Paprika, 1 Peperoni, ½ Bund Koriander, 1 Limette, 50g geröstete Erdnüsse, 3 EL Sherry, Tamari Sojasoße, 2 EL Sesamsamen, 2 EL Sesamöl, 1 EL Sonnenblumenöl

- Die Nudeln nach Anleitung garen, in einem Sieb auffangen und kurz mit kaltem Wasser abspülen. Je 1 EL Sesamöl und Sonnenblumenöl untermischen und beiseite stellen.
- Das Gemüse putzen, Karotte und Paprika in dünne Stifte und den Mangold in grobe Streifen schneiden. Die Peperoni längs aufschneiden, entkernen und in feine Ringe schneiden. Die Korianderblätter hacken und in einem separaten Schälchen anrichten.

- Sesamöl im Wok erhitzen und das Gemüse darin ca. 5 Min. anbraten. Mit Sherry und einem Schuss Sojasauce ablöschen.
- Nun die Nudeln und die Erdnüsse in den Wok geben und alles gut durchmischen. Nochmal 2 Min. köcheln und mit Limettensaft und Sojasauce. Zum Schluss mit Sesamsamen und Koriander garniert servieren.

### Mangold-Tomaten-Quiche

800g Mangold, 300g Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 90g Butter, 180g Mehl, 3 EL Wasser, 200g Schmand, 150g Feta, 100g Hartkäse, z.B. Appenzeller, 2 Eier, 60g Pinienkerne, 2 EL Sauerrahm, Olivenöl, Salz

- Mangold in Salzwasser blanchieren, abgießen, ausdrücken und in Streifen schneiden. Knoblauchzehe fein hacken. Pinienkerne grob zerkleinern. Eine Tomate in dekorative Scheiben schneiden, die übrigen Tomaten grob würfeln.
- Mehl mit weicher Butter zu einer krümeligen Masse verarbeiten, 3 EL Wasser und eine Prise Salz zufügen und zu einem weichen Teig verkneten. Diesen zu einer Kugel geformt 30 Min. ruhen lassen.
- Danach mit dem Teig eine gefettete Springform auslegen, den Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und ca. 15 Min. bei 180 Grad Umluft vorbacken.
- In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen, darin den Knoblauch andünsten, den Mangold zugeben und nach 5 Min. auch die Tomatenwürfel. Alles bei mittlerer Hitze garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist, dann die Pfanne vom Herd nehmen.
- Das Gemüse mit Schmand, zerkrümeltem Feta und den Eiern mischen. Eventuell etwas Sauerrahm zugeben. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Die Masse auf dem Teigboden verteilen und darauf Tomatenscheiben, Pinienkerne und den geriebenen Hartkäse verteilen. Weitere 40 Min. backen und noch warm servieren.

Neu im Sortiment

## Haferdrink in der Mehrwegflasche

Glutenfrei mit norddeutschem Hafer von Voelkel

Mild-cremig und satt nach Getreide: So schmeckt der glutenfreie Voelkel Haferdrink aus regionalem Bio-Vollkornhafer von heimischen Mühlen. Das beliebte Getreidemilchgetränk verursacht geringere CO<sub>2</sub>-Emissionen als Kuhmilch und macht besonders in der Glasflasche ökologisch Sinn. Denn die belastet das Recyclingsystem deutlich weniger, als eine Getränkekartonverpackung und kann bis zu 50 Mal neu befüllt werden, bevor sie als Glasbruch dem Materialkreislauf neu zugeführt wird. Von Natur aus vegan und laktosefrei. Der Haferdrink in der Glasflasche ist ab sofort bei unseren Neuheiten zu finden.



2,29 € / 0,75l



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 zum TAG VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999