



Liebe Kundinnen und Kunden,

wir setzen auf bewussten Genuss sowie das Wissen, woher mein Essen kommt und wie es erzeugt wird. Denn darin liegt der große Unterschied, ganz besonders bei Fleischprodukten. In den kommenden 2 Wochen bieten wir wieder Bio-Fleisch an von Betrieben aus der Region, für die das Wohl der Tiere an oberster Stelle steht. Die gesamte Aufzucht als auch die Verarbeitung erfolgen nachhaltig und entsprechen kontrollierten, strengen Bio-Richtlinien. Ökologische Qualität, die ihren Preis wert ist.

Folgende Aktionen haben wir für Sie vorbereitet:

- **Lamm & Wasserbüffel vom Heggehof bei Paderborn,**
- **Hähnchen vom Biolandhof Penk aus Moringen,**
- **Rind & Schwein von Buchheister aus Hildesheim.**

Mehr über die Aktionen und die jeweiligen Bestellfristen erfahren Sie auf unserer Website.

Wochenrezepte

Quinogemüse mit Brokkoli & Beten

150g Quinoa, 200g Möhren, 200g Brokkoli, ½ Bund Petersilie, 200g Gelbe oder Ringelbete, 90g Sonnenblumenkerne, 50g Sultaninen, 1 EL Balsamico Essig, Olivenöl, Salz & Pfeffer

- Den Quinoa laut Packungsangabe kochen und ganz abkühlen lassen. Das Gemüse waschen und abtrocknen.
- Möhre und Bete schälen und fein hobeln. Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Die Petersilie grob hacken.
- Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und vom Herd nehmen. Das Gemüse in der Pfanne in heißem Olivenöl etwa 5 Min. andünsten.
- Die Sultaninen mit 2 EL der Sonnenblumenkerne und 100 ml Wasser zu einer Creme pürieren. Mit Balsamico Essig, 2 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer abschmecken.
- Das Gemüse und die Petersilie unter den Quinoa mischen, die Sultaninencreme unterrühren und mit den restlichen Sonnenblumenkernen garnieren.

Radicchio-Tarte mit Ziegenkäse

200g Mehl, 120g Butter, ½ TL Salz, 2 EL Wasser, 1 Zehe Knoblauch, 400g Radicchio, 3 EL gehackte Walnusskerne, Salz & Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 200g Sauerrahm, 200g Ziegenfrischkäse, 3 Eier, 1-2 TL Thymian, 2-3 EL Dattelsirup

- Aus Mehl, Butter, Salz und Wasser einen Teig kneten und gekühlt ca. 30 Min. ruhen lassen. Ofen auf 200°C vorheizen.
- Den Radicchio vierteln, den Strunk entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Die Datteln entkernen und würfeln.
- In der Pfanne Knoblauch in etwas Olivenöl kurz dünsten, den Radicchio unterrühren, mit Salz & Pfeffer würzen und final die Dattelwürfel zugeben.
- Sauerrahm und Sahne mit den Eiern verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.
- Den Teig in einer gefetteten Quicheform verteilen und einen Rand hochziehen. Radicchio, Datteln, Käse und Walnusskerne darauf verteilen, den Guss darüber gießen und final mit Dattelsirup und Thymian garnieren. Im Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen.

Radicchio-Salat mit Datteln & Mandeln

120g Radicchio, 8 Datteln, ½ Apfel, 3 EL Olivenöl, 2 EL Apfelessig, 2 EL Mandel, Salz & Pfeffer

- Den Radicchio waschen, in mundgerechte Stückchen zupfen und in eine Schale geben.
- Olivenöl, Essig, Salz & Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Die Datteln grob würfeln, zum Dressing geben und etwas ziehen lassen.
- Die Mandeln grob hacken, nun in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten und von der Herdplatte nehmen.
- Den Apfel in dünne Scheiben schneiden und zusammen mit den Mandeln zum Radicchio geben. Das Dressing darüber verteilen, vorsichtig durchmischen und genießen.

Neu & Regional

Besondere Tomaten selber ziehen

CULINARIS Saatgut für Lebensmittel - aus Rosdorf bei Göttingen

Im Februar beginnt in unserer Gärtnerei die Aussaat der ersten Salate in der Jungpflanzenanzucht. Planen auch Sie auf Ihrer Fensterbank Salate, Gemüse und Blumen für Balkon und Garten vorzuziehen? Bei uns finden Sie wieder eine große Auswahl an Sämereien von Bingenheimer Saatgut.

Neu dabei sind dieses Jahr die Tomaten von CULINARIS - Saatgut für Lebensmittel, hier aus Rosdorf vor den Toren Göttingens, einer jungen Initiative für ökologisches Saatgut. Der Fokus liegt auf Sorten, die besonders im privaten Anbau von Selbstversorgern gut gedeihen. Alle Sämereien finden Sie unter "Säen, Pflanzen, Ernten" bei den aktuellen Angeboten im Shop.



ab 2,99 €



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