



Frühling liegt in der Luft

Liebe Kundinnen und Kunden,

wer jetzt die Ohren öffnet und tief einatmet, kann ihn deutlich spüren: der Frühling macht sich bereit. Die ersten Lerchen sind zurück und singen ihre Lieder und die Kraniche ziehen schon vorüber auf ihrem Weg gen Norden. Wie wohltuend sich von den ersten satten Sonnentagen so richtig verwöhnen zu lassen.

In unserer Gärtnerei ernten wir noch Petersilie, Postelein und den letzten Asiasalat. Gleichzeitig werden die Folientunnel vorbereitet für die neue Saison. Radieschen, Spinat und Dicke Bohnen liegen bereits unter Vlies und werden je nach Wärme bald keimen. Bis zum Ende des Monats werden die ersten Salate gepflanzt und wenn es warm wird, rechnen wir gen Ostern mit den ersten Kräutern, Radieschen und Salaten in Ihrer Ökokiste. Der Frühling kann kommen!

Wochenrezepte

Bunte Möhren aus dem Ofen

6 bunte Möhren, 5 Kartoffeln; Marinade: Olivenöl, 2 EL Dattelsirup, 5 EL Thymian, Salz, Pfeffer

Für den Dip: 100g Joghurt, 2 EL Senf, 2 EL Honig, ½ Zitrone

- Die Kartoffeln in schmale Spalten schneiden. Mit den (ganzen) Möhren auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.
- Für die Marinade Olivenöl, Dattelsirup, Thymian, Salz und Pfeffer mischen und darüber geben. Das Ganze je nach Größe für 20–30 Min. backen.
- Für den Dip den Senf mit Honig und dem Saft einer ½ Zitrone verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Joghurt vermengen. Zum Ofengemüse servieren. Die Menge der Rezepte ist ausgelegt für 2-3 Personen. Alle Zutaten sind unter "Produkte der Woche" bei unseren aktuellen Angeboten im Shop zu finden.

Kürbis-Zucchini-Curry mit Kichererbsen

300g Kichererbsen (trockene über Nacht einweichen sonst aus dem Glas), Olivenöl, frischer Ingwer, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Zucchini, 1 Hokkaido Kürbis, 200 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer, Petersilie, Zucker, Currypulver

- Die Kichererbsen mit Wasser bedeckt eine Stunde im Schnellkochtopf kochen, bis sie weich sind.
- Den Ingwer, Zwiebel und 1 Knoblauchzehe in kleine Würfel hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Zutaten solange anbraten, bis die Zwiebel glasig und Knoblauch und Ingwer leicht bräunlich sind.
- Währenddessen den Kürbis und die Zucchini in Scheiben schneiden und hinzugeben.
- Alle Zutaten in der Pfanne vermengen und die Kokosmilch hinzugeben.
- Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Zucker und etwas Curry würzen. Kleingehackte Petersilie dazugeben.
- Nun alles etwa 15 Min. auf niedriger Flamme köcheln lassen, bis der Kürbis bissfest-weich ist.
- Die Kichererbsen abgießen und mit 2 EL Olivenöl und 1 Zehe geriebenem Knoblauch vermengen.
- Das Curry mit den Kichererbsen servieren.

Kopfsalat mit Sahne-Dressing

1 Kopfsalat, 4 EL Sahne, 1 EL Zitronensaft, Salz, Paprikapulver, ¼ Zwiebel, 1 TL Zucker, gehackte Kräuter

- In einer Salatschüssel den Zitronensaft tröpfchenweise in die Sahne rühren.
- Mit Salz, Zucker und Paprika abschmecken.
- ¼ Zwiebel reiben, mit den Kräutern ins Dressing geben.
- Die Blätter des Kopfsalats vom Strunk lösen und mit dem Dressing vermengen. Guten Appetit.

Produkt der Woche



Olivenöl
11.95€/500 ml

Olivenöle von Ölkännchen

Das feine Olivenöl aus Griechenland ist ein Genuss für Salate, Dressings und warme Gerichte mit mildem Gemüse. Ölkännchen bietet Erzeugerinnen in kleinbäuerlichen Strukturen die Möglichkeit, ihre Produkte mit dem Namen ihrer Familie zu vermarkten. Bei Lotta führen wir von Familie Kapantaidakis ein mildes, ausgewogenes und von Familie Menegakis ein mild-fruchtiges, grünes Olivenöl. Die ökologische Kultivierung und das schonende Verfahren ist allen ErzeugerInnen gemeinsam. Der Geschmack variiert durch den Standort, Zeitpunkt der Ernte und die Extraktion. Neben Olivenöl bieten wir auch Kräuter und Meersalz im Glas und Honig von Ölkännchen an.



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!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999