



Auf zum Frühjahrsputz im März

Liebe Kundinnen und Kunden,

während der letzte Schnee kaum geschmolzen ist, lässt die Natur überall Schneeglöckchen & Krokusse sprießen. Frühlingsenergie liegt in der Luft und besonders in diesem Jahr wollen wir die Last des Winter hinausfegen. Wir brauchen wohl noch etwas mehr Geduld, doch wie wäre es im Kleinen anzufangen? Lassen Sie Ihre vier Wände im neuen Glanz erstrahlen. Alles für einen gründlichen & nachhaltigen Frühjahrsputz mit biologischen Reinigungsmitteln und plastikfreien Putzhelferlein finden Sie in unserem Online-Shop bei den aktuellen Angeboten.

Wochenrezepte

Ofengemüse mit Joghurt-Dip

600g Butternut Kürbis, 300g Fenchel, 200g Zucchini, 2 rote Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 100g Schafskäse, 4 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico Essig, 1 EL Honig, Salz & Pfeffer, 2 TL Thymian, 1 Zitrone, 150g cremiger Joghurt

- Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Den Kürbis halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Den Fenchel vierteln und die Zucchini in dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und achteln. Den Knoblauch schälen und die Zehen etwas andrücken.
- Das Gemüse in einer großen Auflaufform verteilen. Aus Essig, Öl, Honig, Salz & Pfeffer eine Marinade rühren und in einer großen Auflaufform mit dem Gemüse vermengen. Anschließend den getrockneten Thymian darüber streuen.
- Das Gemüse 15-20 Min. garen. Nun den Feta über das Gemüse krümeln und zusammen weitere 5 Min. garen.
- Inzwischen die Zitrone waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Joghurt, Saft und Abrieb der Zitrone und 2 Prisen Salz miteinander verrühren.

Tipp: Je nach Vorrat lässt sich das Gemüse prima variieren. Probieren Sie dazu auch Aioli oder Salsa verde von Knofi & so aus Witzenhausen.

Butternut-Zucchini-Curry

500g Butternut Kürbis, 200g Zucchini, 1 rote Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1 rote Chili, 2 EL Kokosöl, 400 ml Kokosmilch, 2-3 TL Currypaste, 350g gekochte Kichererbsen, Salz, Pfeffer & Chilipulver, 1 TL Zitronenzesten, Saft ½ Zitrone, 4 EL Cashewnüsse

- Kürbis und Zucchini grob würfeln. Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Alles zusammen in einem Topf mit heißem Kokosöl 5 Min. unter Rühren anbraten.
- Mit Kokosmilch ablöschen, die Currypaste unterrühren und mit Salz, Pfeffer & Chilipulver abschmecken.
- Das Curry aufkochen und 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Inzwischen die Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten.
- Kichererbsen hinzufügen und 5 Min. weiter köcheln lassen. Zitronenzesten und Zitronensaft hinzufügen, mit Salz & Pfeffer abschmecken und mit Cashewkernen bestreut servieren. Dazu passt Reis oder Naan-Brot.

Topinambur-Dessert mit Apfel & Banane

2-4 Topinamburknollen, 2 Äpfel, 1 Banane, 200ml Sahne, 1 Messerspitze Vanillepulver, 2 EL flüssiger Honig, 40g Mandeln, 1 Zitrone, 100ml Sanddornsaft

- Topinambur waschen und bürsten – nicht schälen. Die Zitrone auspressen. Die Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- Den Topinambur auf einer Rohkostreibe fein hobeln und sofort in einer Schale mit Zitronensaft vermischen. Die Äpfel ebenfalls reiben und in der Schale unterrühren.
- Die Bananen in feine Scheiben schneiden und zu der Topinambur-Apfel-Mischung geben. Mit flüssigem Honig, Vanillepulver und Sanddornsaft vermischen.
- Die Sahne sehr steif schlagen vorsichtig unter die Apfel-Topinambur-Mischung heben. Das Dessert in Schälchen füllen und mit gerösteten Mandeln bestreut servieren.

Neu aus der Region

Sortenreiner Honig im Mehrwegglas

von der Imkerei Gunterbunt aus Witzenhausen

Gunter Beyer ist Bioland-Imker aus Leidenschaft und das seit 20 Jahren! Seine Wander-Imkerei erzeugt nicht nur regionalen Honig aus dem Drei-Länder-Eck Hessen-Niedersachsen-Thüringen, sondern auch sortenreine Honigspezialitäten aus Naturschutzgebieten deutschlandweit. Zu unserer großen Freude werden Gunters Bienen ab der Obstblüte auch in unserer Gärtnerei 'Rote Rübe - Schwarzer Rettich' hier bei uns in Rittmarshausen fleißig mithelfen. Mehr über die Imkerei Gunterbunt erfahren Sie auf unserer Website unter > Über uns / Regionale Erzeuger sowie auf imkerei-gunterbunt.de und den Honig im Joghurtglas gibt es ab sofort bei unseren Neuheiten.



ab 6,99 € /350g



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