



Osterei, Allerlei und Nascherei

Liebe Kundinnen und Kunden,

die Sonne ruft uns hinaus ins Freie, wo uns die Frühblüher jeden Tag ein bisschen mehr Farbe zurückgeben. Die Tage werden länger und die Vögel zwitschern immer belebter. Die Schäden der wilden Sturmtage an den Folientunneln in der Gärtnerei wurden aufwendig repariert und nun stehen auch dort alle Zeichen auf Frühling!

Osterstimmung macht sich breit. Haben Sie schon unsere feinen Schokoladen, Ostereier und Frühlingstees entdeckt? Für die Feiertage bieten wir auch wieder Osterfleisch vom Heggehof in Paderborn an. Lamm & Wasserbüffel können ab sofort vorbestellt werden. Unser vollständiges Angebot sowie alle Bestellfristen finden Sie bei uns im Online-Shop.

Wochenrezepte

Möhren-Süßkartoffel-Gratin

300g Kartoffeln, 200g Süßkartoffeln, 300g Möhren, 300 ml Milch, 100g Crème fraîche, 2 Eier, ½ Bund frischer Thymian, 100g kräftiger Käse, Salz, Pfeffer, Muskat, 2 EL Kürbiskerne

- Backofen auf 180°C vorheizen.
- Kartoffeln, Süßkartoffeln und Möhren schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Gemüsescheiben dann abwechselnd in eine Auflaufform einschichten.
- Milch, Crème fraîche und Eier gut verquirlen. Die Blättchen vom Thymian abzupfen, den Käse reiben und die Hälfte vom Thymian mit der Hälfte vom Käse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Die Eiermilch über das Gemüse gießen. Dann den übrigen Käse und Kürbiskerne darüber streuen. Für ca. 45 Min. garen und mit dem restlichen Thymian garniert servieren.

Buntes PakChoy-Gemüse mit Linsen

200g schwarze LePuy Linsen, 1 Süßkartoffel, 1 PakChoy, 1 Zucchini, 400 ml Kokosmilch, 250 ml Gemüsebrühe, 2 EL Olivenöl, 1 große Zwiebel, 2 TL Curry-Pulver, 1 Handvoll Korianderblätter, 2 Zehen Knoblauch, 1 cm Ingwer fein gerieben, 1 TL Kurkuma, Salz, Pfeffer, 1 Prise Kreuzkümmel

- Die Linsen 500 ml Wasser kurz aufkochen und dann für mind. 30 Min. bei leichter Hitze ziehen lassen.
 - In einer großen Pfanne in Öl gewürfelte Zwiebel anbraten, den Knoblauch und Ingwer kleinschneiden und mit dem Currypulver hinzugeben. Anschließend mit Kurkuma, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
 - Die Süßkartoffel und Zucchini würfeln, den PakChoy in Streifen schneiden und alles in der Pfanne mit andünsten.
 - Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, die Linsen zufügen und aufkochen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze für ca. 15 Min. kochen lassen, bis die Süßkartoffeln gar sind. Mit gehackten Korianderblättern bestreut servieren.
- Passende Beilagen: Buchweizen, Reis oder Reismudeln.

Gebackene Grapefruit mit Knusper

40g kernige Haferflocken, 3 EL Ahornsirup, 5g Butter, 2 Grapefruit, 4 EL brauner Zucker, 150g Joghurt

- Haferflocken und 3 EL Ahornsirup in einer Pfanne karamellisieren. Zum Schluss Butter zufügen, kurz unterrühren und den Haferflocken-Knusper auf einem Backpapier ausgebreitet abkühlen lassen.
- Backofen auf 180°C vorheizen. Die Grapefruits halbieren und auf ein Backblech mit Backfolie auslegen. Die Hälften mit je 1 EL braunem Zucker und 1 TL Ahornsirup beträufeln. Im Backofen bei ca. 10 Min. backen
- Die Grapefruits nun mit 1 EL Joghurt, Haferflocken-Knusper und 1 TL Ahornsirup beträufelt servieren.

Für mehr Artenschutz



Fledermauskasten
15€/ Stück

Fledermauskasten Bausatz

Unsere Bausätze für Fledermauskästen sind wieder da! Pünktlich zum Start der Gartensaison haben wir das Lager wieder mit neuen Bausätzen für Fledermauskästen gefüllt. Fast alle Arten der in Deutschland vorkommenden Fledermäuse gelten als gefährdet. Die kleinen Flugkünstler leiden unter der Vernichtung ihrer Nahrungsgrundlage und finden zusätzlich immer weniger sichere und geeignete Quartiere. Mit dem Anbringen eines Fledermauskasten leisten Sie einen direkten Beitrag zum Artenschutz. Ein Fledermauskasten-Bausatz eignet sich übrigens auch hervorragend als nachhaltiges Geschenk zum Osterfest! Jetzt mit Anleitung und Infozettel bestellen. Mehr zum Thema gibt es im Blog auf unserer Website.



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