



Wieder da: Käse aus Landolfshausen

Liebe Kundinnen und Kunden,

woran merken wir, dass der Frühling da ist? Es gibt endlich wieder Schafs- und Ziegenkäse aus Landolfshausen! Den Winter verbringen die Tiere im Stall und bekommen Nachwuchs. Erst Wochen später werden sie wieder gemolken und ab Mai, nach dem großen Weideauftrieb, verbringen die Schafe und Ziegen die kommenden Monate auf den Weiden rund um Landolfshausen.

Ende 2020 wurde der Käsehof nach knapp 40 Jahren in die Hände der neuen Generation übergeben. Jan und Tina von Roedern haben nun offiziell die Nachfolge von Heide Ulrich & Ebi Prunzel-Ulrich angetreten. Weiter geht's mit der Käserei.

Kennen Sie die milden Schaftaler oder die köstlichen Caprinos, Weichkäse aus Ziegenmilch? Die gibt es in natur, mit Bärlauch oder mit italienischen Gewürzen. Alle Sorten gibt es nun wieder bei unseren aktuellen Angeboten.

Wochenrezepte

Postelein mit Radieschen & Orangen

100g Posteleinsalat, 2 Orangen, 1 rote Zwiebel, ½ Bund Radieschen, 2 EL helles Balsamicoessig, 6 Datteln, ½ TL Senf, Salz & Pfeffer, 3 EL Olivenöl

- Den Postelein waschen und trocken schleudern. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Radieschen in feine Scheiben schneiden und alles in einer Schale vermengen.
- Die Orangen mit einem scharfen Messer wie einen Apfel schälen, alles Weiße abschneiden und dann entlang der Innenhäute Filets ausschneiden. Dabei den Saft auffangen. Die Datteln grob hacken.
- Für das Dressing Essig mit Senf, Salz, Pfeffer und ca. 3 EL Orangensaft verrühren und mit dem Öl vermischen.
- Postelein, Radieschen und Zwiebeln mit dem Dressing vermengen und darüber die Orangenfilets verteilen.

Zucchini-Tomaten Gratin

300g Zucchini, 400g Tomaten, 500g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Salz & Pfeffer, 3 TL getrockneter Thymian, 8 schwarze Oliven, 6 EL Olivenöl, 60 ml Gemüsebrühe

- Zucchini und Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und ebenso in feine Scheiben schneiden.
- Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Auflaufform mit Öl auspinseln, das Gemüse hineinschichten und mit Salz & Pfeffer würzen.
- Die Oliven grob hacken und zusammen mit dem Thymian über das Gemüse streuen. Das Olivenöl mit der Brühe mischen und darüber gießen.
- Das Gratin auf mittlerer Schiene bei 180°C (Umluft) ca. 60 Min. backen, bis das Gemüse gar ist.

Brokkoli mit Kidneybohnen & Curry-Reis

120g Vollkornreis, 1 Zwiebel, 2cm Ingwer, 400g Brokkoli, 260g gekochte Kidneybohnen (entspricht 1 Dose), 2 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Sojasoße, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Sonnenblumenkerne, 2 TL Currypulver, Salz & Pfeffer

- Reis nach Anleitung zubereiten. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. Die Brokkoliröschen in feine Stücke schneiden. Kidneybohnen gründlich abspülen und abtropfen lassen.
- In einer heißen Pfanne Zwiebeln und Ingwer in Öl anschwitzen. Brokkoli und Bohnen zugeben, mit Sojasoße und Zitronensaft ablöschen und mit geschlossenem Deckel ca. 5 Min. dämpfen, bis der Brokkoli sattgrün aussieht.
- Die Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne ohne Öl goldbraun anrösten und beiseite stellen.
- Das Currypulver unter den Reis mischen, zusammen mit den Sonnenblumenkernen zum Brokkoli und den Bohnen geben und alles mit Salz, Pfeffer, Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.

Neu & Regional

Hanfprodukte made in Duderstadt

Hanfsamen, Hanföl & Proteinpulver von Hanf Projekt

Hanf ist eine der ältesten Nutzpflanzen der Welt. Das Team von Hanf Projekt stellt im nahen Duderstadt Bio-Lebensmittel auf Nutzhanfbasis in eigener Produktion her. Bei uns im Sortiment gibt es nun Hanfsamen - natur und karamellisiert, Hanföl, sowie Hanf Proteinpulver. Was macht Hanf als Lebensmittel so besonders? Hanföl beinhaltet eine Vielzahl an essenziellen Omega-Fettsäuren sowie zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe. Hanföl lässt sich vorzüglich als Salatöl, in Gemüsegerichten oder in Smoothies verwenden. Der mild-nussige Geschmack verleiht den Speisen ein besonderes Aroma. Mehr über die Produkte von Hanf Projekt finden Sie ab sofort bei unseren Neuheiten.



ab 10,59 €
/500g



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