



Osterleckereien und der erste Bärlauch

Liebe Kundinnen und Kunden,

gerade ist es auf vielen Ebenen herausfordernd, die Leichtigkeit zu behalten. Einmal mehr die Chance, sich nach Wohltuendem und Stärkendem umzuschauen. Wie wäre es mit einer ausgiebigen Wanderung und leckerem Picknick, dabei die Natur zu beobachten, wie sie aus dem Winterschlaf erwacht? Einer der ersten, der sich im Frühling zeigt, ist der Bärlauch. Er trägt seinen Namen vom Bären, der sich das kräftigende und antibakterielle Gewächs als Frühjahrskur gönnt. Wir bieten Bärlauch aus ökologischer Wildsammlung an sowie ein breites Angebot leckerer Bärlauch-Produkte. Ob Pesto, Käse oder frischer Bärlauch - probieren Sie gerne mal aus. All das, sowie schmackhafte Zutaten und Besonderes für feierliche Ostermahlzeiten, finden Sie nun unter „Feines zum Osterfest“ bei unseren aktuellen Angeboten.

Wochenrezepte

Frittata mit Fenchel und Mangold

1 Fenchel, 300g Mangold, 3 EL Olivenöl, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 Cherrytomaten, 8 Eier, 120 ml Milch, 3 EL Thymian, 1 EL Oregano, Pfeffer, Salz, 80g Hartkäse

- Fenchel und Zwiebel in dünne Spalten schneiden, Knoblauch hacken, Mangoldstiele in Stückchen schneiden.
- In einer Pfanne den Fenchel in Öl vorgaren. Mangoldstiele, Mangoldblätter und Knoblauch zugeben. Alles ca. 10 Min. weitergaren, dann herausnehmen und abtropfen.
- Backofen auf 180°C vorheizen, Auflaufform einölen. Eier mit Milch, Pfeffer, Salz, Kräutern & Käse verquirlen.
- Gemüse & Zwiebeln in der Form drapieren, Eiermilch über das Gemüse gießen und obenauf die halbierten Tomaten legen. Etwa 35 Min. goldgelb backen, die Frittata sollte innen vollständig gestockt und leicht goldgelb sein.

Mangold Pfanne mit Reismudeln & Erdnüssen

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 30g Ingwer, 500g Mangold, 2 Möhren, 200g Reismudeln, 100 ml Gemüsebrühe, 4 EL Sojasoße, Pfeffer, 200g Tofu, 50g frische Sprossen, 3 EL geröstete Erdnüsse, 3 EL gerösteter Sesam

- Reismudeln nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen das Gemüse schälen und klein schneiden.
- In einem Wok einen Schluck Wasser erhitzen und darin gehackte Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anbraten. Mangold hinzugeben und gut umrühren, ca. 5 Min. mit anbraten.
- Mit Gemüsebrühe und Sojasoße ablöschen und köcheln lassen. In den letzten 5 Min. frische Sprossen unterrühren.
- Währenddessen Tofu in Scheiben schneiden und in einer separaten gut beschichteten Pfanne knusprig braten.
- Die eingeweichten Reismudeln abtropfen lassen, zum Mangold geben und gut durchmischen. Zum Schluss mit Salz bzw. Sojasoße und Pfeffer abschmecken.
- Mangold-Reismudelpfanne auf Tellern anrichten, mit gerösteten Erdnüssen und Sesam bestreuen und mit gebratenen Tofustreifen toppen.

Bärlauchbutter über gebackenem Fenchel

50g Bärlauch, 1 Radieschenbund, 250g zimmerwarme Butter, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Abrieb einer Zitrone, 2 Fenchel

- Das Radieschengrün abschneiden und mit dem Bärlauch klein schneiden und zusammen mit Butter, Zitronenabrieb, etwas Salz & Pfeffer und dem Öl mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten.
- Etwas Bärlauchbutter in der Auflaufform verreiben. Den Fenchel vierteln und in die Auflaufform legen. 6 EL der Bärlauchbutter über dem Fenchel verteilen und für 25 Min. bei 180°C backen.
- Mit Radieschenscheiben garniert servieren und dazu frisches Brot reichen.

Produkt der Woche

CULINARIS- besonderes Saatgut aus Rosdorf

In der Jungpflanzenanzucht in unserer Gärtnerei wurde schon kräftig ausgesät. Die Aussaatschalen sind bestückt mit Kräutern, Salaten, Tomaten usw. Planen auch Sie auf Ihrer Fensterbank Salate, Gemüse und Blumen für Balkonien und für Ihren Garten vorzuziehen? Bei uns finden Sie wieder eine große Auswahl an Sämereien. Besonders und ganz aus der Nähe, nämlich Rosdorf bei Göttingen, stellen wir Ihnen CULINARIS - Saatgut für Lebensmittel vor. Die junge Initiative für ökologisches Saatgut legt ihren Fokus 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.



Saatgut von Culinaris
ab 2,95€



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