



Verschiebung der Liefertouren nach Ostern

Liebe Kundinnen und Kunden,

Ostern steht vor der Tür und aufgrund der Feiertage beachten Sie unbedingt die Verschiebung der Liefertage in der Woche nach Ostern. Alle Liefertage rutschen einen Tag nach hinten und damit verschieben sich auch die Bestellfristen einen Tag nach hinten. Ein genaue Übersicht aller Touren finden Sie auf unserer Website.

Unsere Gärtner haben für diese Woche etwas Besonderes vorbereitet: Weizengras. Mittlerweile gilt Weizengras als eine bekannte und weitverbreitete Vitaminbombe. Die sehr hohe Anzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen führt dazu, dass Weizengras heute zu den aktuellen Superfoods gezählt wird. Daraus lassen sich nicht nur leckere Smoothies zubereiten sondern auch in Hummus, Salaten oder als frische Zutat in einer Gemüsepfanne macht sich das Weizengras ausgesprochen gut.

Wochenrezepte

Cremige Pastinaken-Lauch-Suppe vegan

1 TL Pflanzenöl, 1 Zwiebel, 1/2 Knoblauchzehe, 1/2 Stange Lauch, 2 große Pastinaken, 2 große Kartoffeln, 500 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sojasahne, Salz & Pfeffer, Muskatnuss, 1/2 TL Kurkuma

- Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Lauch in Ringe schneiden. Pastinaken und Kartoffeln schälen und würfeln.
- Zwiebel, Knoblauch und Lauch für 3-4 Min. in einem Topf mit heißem Pflanzenöl andünsten. Nun Pastinaken und Kartoffeln zugeben und für 5 Min. mit andünsten.
- Mit Gemüsebrühe und Pflanzensahne ablöschen, Gewürze hinzugeben und die Suppe für 10-15 Min. köcheln lassen. Abschließend fein pürieren und je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser hinzugeben.
- Final mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen abschmecken.

Grüner Smoothie mit Weizengras

1/2 Bund Weizengras, 1 reife Banane, 1 Kiwi, 150 ml Orangensaft, 1 EL Zitronensaft, 50 ml Wasser, 1 TL Leinöl

- Die Banane und die Kiwi schälen und grob in Stücke schneiden. Beides zusammen mit dem Zitronensaft im Mixer pürieren.
- Das Weizengras hacken, ebenfalls in den Mixer geben und nochmals pürieren. Zuletzt das Wasser, den Orangensaft und das Leinöl hinzugeben und alles zu einem cremigen Smoothie mixen. Den Smoothie in ein hohes Glas gießen und frisch genießen.

Fenchel-Auberginen-Lasagne

2 Fenchelknollen, 1 Aubergine, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Fenchelsamen, 2 getrocknete Chilis, 30g Butter, 30g Mehl, 300 ml Milch, 60g getrocknete Tomaten, 125g Mozzarella, Salz & Pfeffer, Lasagneplatten

- Fenchel und Aubergine in Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein hacken. In einem Mörser Fenchelsamen und getrocknete Chilis zerstoßen. Getrocknete Tomaten und Mozzarella würfeln.
- Ofen auf 180°C vorheizen. Fenchel und Auberginen mit Knoblauch portionsweise in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, mit Fenchelsamen und Chili bestreuen.
- Butter in einem Topf bei milder Hitze schmelzen, Mehl zugeben, 2 min rühren. Langsam Milch unterrühren, bis eine glatte Sauce entsteht. 3 min köcheln lassen, bis sie andickt.
- 1/3 der Sauce in eine Auflaufform geben, Nudelplatten darüber legen, darauf die Hälfte des Gemüses sowie der getrockneten Tomaten und Mozzarella-Würfel und Sauce verteilen. Alles wiederholen und mit Sauce und restlichen Mozzarella-Stücken obenauf enden.
- Die Lasagne 40 Min. im Ofen backen, bis der Käse goldbraun ist.

Neu im Sortiment

SUUR - Fermentiertes Gemüse aus dem Wendland

SUUR ist plattdeutsch und heißt sauer, so wie die leckeren Gemüsefermente aus dem Wendland. In Hitzacker an der Elbe wird in der eigenen kleinen Manufaktur produziert mit Rohstoffen, die zu 95% aus der Region rund um Hamburg stammen. SUUR verpasst mit der uralten Methode der Fermentation frischem Gemüse einen „Kulturschock“. Fermentiertes Gemüse ist nicht nur extrem lecker sondern auch besonders gesund und gut bekömmlich.

Bei unseren Neuheiten gibt es nun fermentiertes Gemüse in den Sorten Kimchi-Style, Rote Beete & Ingwer, Knoblauch & Pfeffer, Spicy Blumenkohl sowie Kurkuma-Curry.



4,69 € / 240g



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