



## Bärlauchzeit & Liefertagsverschiebung

### Liebe Kund\*innen,

die starken grünen Blätter des Bärlauchs sind wieder da! Das Knoblauchkraut ist ein Muss im Frühling! Ist er doch reich an Vitaminen, reinigt das Blut und stärkt das Immunsystem - genau richtig, um wieder neue Kraft zu schöpfen. Ganz besonders schätzen wir Bärlauch für seinen bärenstarken Geschmack! Wie wäre es mit Pesto, Bärlauchbutter, Quark, im Salat, Omelette oder einfach so auf's Brot. So schmeckt der Frühlingsanfang!

#### WICHTIG - LIEFERTAGSVERSCHIEBUNG:

Vor Ostern liefern wir MO-FR ganz normal, auch an Karfreitag. In der Wochen nach Ostern (KW 15) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tage nach hinten und damit auch die Bestellschlüsse. Alle Infos dazu finden Sie online auf [www.lotta-karotta.de](http://www.lotta-karotta.de).

Wochenrezepte

### Ofengemüse mit Joghurt-Zitronen-Dip

3 Knoblauchzehen, Oregano, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 400g Rote Bete, 2 Auberginen, 1 Blumenkohl, ½ Bund Petersilie, Dip: 1 Zitrone, 150g Joghurt, 3 EL Tahin, Salz, Pfeffer

- Knoblauchzehen feinhacken, Oregano mörsern, salzen, pfeffern, mit 8 EL Olivenöl verrühren, beiseite stellen.
- Rote Bete ca. 30 Min. in Salzwasser garen. Die Auberginen in 1cm dicke Scheiben schneiden, zum Entwässern mit Salz bestreuen. Nach 15 Min. abspülen und trockentupfen. Blumenkohl in 1cm dicke Scheiben schneiden.
- Gemüse in eingölte Auflaufform verteilen, mit Marinade bestreichen und im Ofen bei 200° ca. 15 Min. grillen. Das Gemüse sollte gebräunt, aber knackig sein.
- Dip: Zitronenschale abreiben, Saft ausdrücken. Joghurt, Tahin, Zitronenschale- & Saft verrühren. Salzen, pfeffern.
- Das Gemüse mit dem Dip servieren, mit Petersilie, Pfeffer, Chiliflocken garnieren.

### Veganer Szechuan-Sellerie-Wok

200g Tofu (natur), 2 EL Speisestärke, 600g Stangensellerie, 3 Frühlingszwiebeln, 200g Champignons, Bratöl, 1 Chilischote, 2 EL Erdnussmus, 2 TL Pfeffer; Für die Sauce: 3 Knoblauchzehen, 5 EL Sojasauce, 1 EL Essig, 2 TL Speisestärke, 2 TL Sesamöl, 100 ml kaltes Wasser

- Tofu in 2 cm würfeln und mit Speisestärke mischen.
- Selleriestangen leicht schräg in 2 cm Stücke schneiden. Selleriegrün aufheben. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Champignons halbieren oder vierteln.
- Für die Sauce: Knoblauch fein hacken, mit Sojasauce, Essig, Speisestärke, Sesamöl und Wasser vermischen.
- Öl im Wok erhitzen, Tofuwürfel 5 Min. kross braten. Tofu aus Wok nehmen, Öl aber im Wok lassen.
- Frühlingszwiebeln, Sellerie und Chilischote im Ganzen hineingeben, 3 Min. scharf anbraten. Champignons und Pfeffer dazu geben und weitere 4 Min. pfannenrühren.
- Tofu mit in den Wok geben. Umrühren, aufkochen, bei geringer Hitze 2-3 Min. ziehen lassen.
- Mit gehacktem Selleriegrün toppen, mit Reis servieren.

### Rote Rüben Cremesuppe

4 Zwiebeln, 4 Birnen, 2 EL Butter, 2 Schuss Weißwein, 2,8 l Gemüsebrühe, 1 kg Rote Bete, 500 ml Sahne, 12 EL Meerrettich, Salz, Pfeffer

- Zwiebeln und Birnen würfeln, in Butter anschwitzen. Mit Wein ablöschen, Gemüsebrühe aufgießen, 10 Min. kochen.
- Rote Bete in kleine Würfel schneiden, mit 350ml der Sahne zur Suppe geben. Kurz aufkochen. 10 EL Meerrettich hinzufügen, salzen, pfeffern und cremig pürieren.
- Rest Sahne steif schlagen, mit Meerrettich mischen und auf die Suppe geben.

Alle Rezept-Zutaten bei "Produkte der Woche" im Webshop.

Produkt der Woche



LOTTA-Honig  
6,70 € / 350g

## LOTTA-Honig aus unserer Gärtnerei

Den leckeren Honig haben die Bienen der Imkerei Gunterbunt in unserer Bioland-Gärtnerei "Rote Rübe - Schwarzer Rettich" für uns gesammelt. Besonders die aromatischen Kräuter schmecken unsere Gärtner\*innen in der Sommerblüte besonders heraus. Unseren LOTTA-Honig gibt es als Frühlings- und Sommerblüte, abgefüllt in Mehrweggläser. Ideal für Ihr Osterfrühstück! Was die Arbeit von Bioland-Imker Gunter Beyer so besonders macht, welche Herausforderungen er zu meistern hat und warum es ihm so wichtig ist, mit konventionellen Landwirten im Gespräch zu sein, darüber spricht er im Interview für das Bündnis für enkeltaugliche Landwirtschaft (BEL), nachzulesen im Blog auf unserer Website.



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf [www.lotta-karotta.de](http://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