



Wildkräuter & Wildtiere

Liebe Kundinnen und Kunden,

der Frühling erwacht und zu den ersten kulinarischen Glanzlichtern des Jahres gehört der Bärlauch, auch bekannt als "Wilder Knoblauch" oder "Hexenzwiebel". Er gehört zu den Allium Gewächsen und ist verwandt mit Zwiebel- und Laucharten. Daraus lassen sich leckere Pestos, Aufstriche, Wildkräutersalate und Saucen zubereiten. Der Bärlauch enthält viel Vitamin C, Eisen und ätherische Öle. In der Naturheilkunde wird er gerne bei Verdauungsstörungen verwendet. Zudem gilt der Bärlauch als kräftigend, entgiftend sowie reinigend und somit als gute Hilfe, um die Frühjahrsmüdigkeit zu überwinden. Uns überzeugt der Bärlauch mit seinem großartigen Geschmack!

Wochenrezepte

Ofenkartoffeln mit Bärlauchbutter

Pro Person 1 Ofenkartoffel (250-400g), Olivenöl, 500g Salinensalz aus Göttingen, 1 Bund Bärlauch, 125g weiche Butter, Salz & Pfeffer

- Die Kartoffeln mit 2 EL Salz 15 Min. im Wasser vorkochen, danach abkühlen und trocknen lassen. Nun mit reichlich Olivenöl einreiben. Das Salz in einer Auflaufform verteilen, die Kartoffeln hineinlegen, mit etwas Salz bestreuen und im Ofen bei 180°C ca. 1 Std. garen.
- Inzwischen den Bärlauch fein hacken und unter die weiche Butter rühren. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Die Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und kreuzweise einschneiden. Sollten sie noch sehr fest sein, weitere 10 Min. im Ofen garen. Die fertigen Kartoffeln von den Seiten her aufdrücken, zurück auf das Blech setzen und unter dem Backofengrill 8-10 Min. knusprig backen. Die Kartoffeln zusammen mit der Bärlauchbutter servieren.
- In kleinen Gläsern portioniert lässt sich Bärlauchbutter auch hervorragend einfrieren

Pasta mit Bärlauchpesto - vegan

1 Bund Bärlauch, 2 EL Sonnenblumenkerne, 4-6 EL Olivenöl, Salinensalz, ein Spritzer Zitronensaft, 250g Pasta

- Den Bärlauch fein hacken und anschließend im Mörser mit Sonnenblumenkernen, Olivenöl, etwas Salinensalz und Zitronensaft zu einem Pesto verarbeiten. Abschließend mit Salz und Zitrone abschmecken.
- Für ein nicht-veganes Pesto kann auch 40g geriebener Pecorino ergänzt werden. Vorsicht, wenn Sie einen Mixer verwenden, das Pesto kann durch das Olivenöl schnell bitter schmecken.
- Die Pasta nach Anleitung zubereiten und zusammen mit dem Pesto servieren.
- Das Pesto hält sich gekühlt und in einem Schraubglas mit Öl bedeckt etwa 3-4 Tage.

PakChoy-Möhren-Gemüse

1 Zwiebel, 250g Möhren, 400g PakChoy, 2-3 EL milde Sojasauce, 2 EL Zucker, ½ TL Fünf-Gewürz-Pulver (Sternanis, Szechuanpfeffer, Zimt, Fenchelsamen und Gewürznelke), 1 EL Sesam, Sonnenblumenöl

- Aus Sternanis, 1 TL Pfeffer, 1 TL Fenchelsamen und je ½ TL Zimt und Gewürznelken im Mörser eine Gewürzmischung mahlen.
- Zwiebel schälen und hacken. Die Möhren schälen, in ca. 5 cm lange Stücke und diese längs in Scheiben schneiden.
- 3 EL Sonnenblumenöl in einer hohen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Möhren zusammen mit dem braunen Zucker etwas karamellisieren lassen. Dabei stets umrühren.
- Den PakChoy in breite Streifen schneiden und mit in die Pfanne geben. Scharf anbraten, nach einer Minute ½ TL des Gewürzpulvers und die Soja-Sauce zugeben und 10 Min. köcheln lassen. Den PakChoy zugeben, kurz mitköcheln lassen, dann den Sesam unterrühren.
- Schmeckt mit Reis oder auch asiatischen Nudeln.

Aktion

Sichere Quartiere für Fledermäuse schaffen

Bausatz Fledermauskasten für aktiven Artenschutz

Wir unterstützen den Artenschutz: Als Aktion gibt es bei uns nun auch Bausätze für Fledermauskästen, als Geschenk für alle Mitarbeiter und im Shop für alle Kunden zu erwerben, solange der Vorrat reicht. Fledermäuse leiden extrem unter der intensiven Land- und Forstwirtschaft, die ihre Nahrungsgrundlage vernichtet. Dazu kommt die moderne Bebauung, die ihnen kaum geeignete Quartiere bietet. Darum ergreifen wir hier bei Lotta Karotta verschiedene Maßnahmen zum Schutz der kleinen Flugkünstler. Mit dem Bausatz erhalten Sie auch eine Anleitung sowie weitere Infos. Mehr zu dem Thema erfahren Sie im Blog auf unserer Website.



15 € / Stück



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