



## Eigener Rukola & italienische Feinkost

### Liebe Kundinnen und Kunden,

endlich ist es soweit: es gibt wieder Rukola aus eigener Ernte. Passend dazu haben wir diesen Monat die wahnsinnig leckeren Produkte von LaSelva im Angebot! Die Bio-Feinkost Lebensmittel aus der hofeigenen Manufaktur bieten puren Genuss aus Italien. Leckere Antipasti, intensive Pestos und Tomatensoßen, da wünscht man sich direkt in die warme Sonne der Toskana.

Seit 1980 baut der Biohof auf 707 ha Nutzfläche frisches Gemüse, Obst und Wein an. Dabei wird neben einer ressourcenschonenden, geschlossenen Bewirtschaftung, viel Wert auf den Erhalt der Biodiversität gelegt. Durch streng kontrollierte Verfahren bleiben der natürliche Geschmack und das sonnige Aroma der Früchte erhalten. Weitere Köstlichkeiten aus der Maremma findet ihr in unserem Shop unter „Angebote im April“.

Für die Ostertage beachten Sie bitte den Hinweis in Ihrer Kiste oder schauen Sie online unter [lotta-karotta.de](http://lotta-karotta.de)

#### Wochenrezepte

### Kopfsalat mit Zitronen-Balsamico

1 Kopfsalat, 1 Zwiebel, 4 EL Oliven- oder Walnussöl, 2 EL Zitronen-Balsam von LaSelva, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Senf, 1-2 EL Honig, Salz

- Den Salat teilen, sorgfältig waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke reißen.
- Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und pressen. Beides mit allen Zutaten für das Dressing kräftig verrühren und anschließend mit Honig abschmecken.
- Das Dressing etwas ziehen lassen und vor dem Servieren über den Salat geben.

### PakChoy-Möhren-Gemüse im Wok

1 große Zwiebel, 2 große Möhren, 500g PakChoy, 5 EL Teriyakisauce, 2 EL brauner Zucker, 1/2 TL Fünf-Gewürz-Pulver (Sternanis, japan. Pfeffer, Zimtkassie, Fenchel und Gewürznelke), 1 EL Sesam, etwas Sonnenblumenöl

- Die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Die Karotten schälen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und diese Stücke längs in Scheiben schneiden.
- Das Öl im Wok erhitzen, Zwiebeln, Karotten und den braunen Zucker zugeben und etwas karamellisieren lassen. Immer wieder umrühren.
- Den PakChoy waschen, die Stiele in 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit in den Wok geben. Scharf anbraten, nach einer Minute das Gewürz-Pulver und die Teriyaki-Sauce zugeben. 10 Min. köcheln lassen.
- Die Blätter des Pak Choi in Streifen schneiden und in den Wok geben. Kurz mitköcheln lassen und die Sesamsamen zugeben und unterrühren.

### Türkischer Porree-Möhren-Reis

Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Möhre, 1 Stange Lauch, 1 Tasse Reis, Zucker, Salz, 1 EL Tomatenmark, Paprikapulver (edelsüß), etwas Zitronensaft

- Zwiebel, Lauch und Möhre in Ringe schneiden und in einem Topf mit etwas heißem Öl ca. 5 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze dünsten.
- Tomatenmark unterrühren und großzügig mit Paprika bestäuben. Etwas Salz und Zucker zugeben. Den Reis kurz abbrausen und dazugeben. Dann 2 Tassen warmes Wasser zugießen. Ca. 20 Min. köcheln lassen, zum Schluss einen Schuss Olivenöl dazu geben.
- Am besten einen Tag ziehen lassen, mit Zitronensaft abschmecken und kalt oder lauwarm servieren.

#### Produkte des Monats



5,99 €

### Helle Balsamico Creme mit Zitrone

Diese milde Balsamico Creme mit natürlichem Zitronengeschmack von LaSelva ergibt eine fruchtige Frische, die hervorragend zu Salaten passt, beispielsweise in Kombination mit einem Honig-Senf Dressing oder auch einer Joghurtsauce.

Besonders lecker und dekorativ ist die Creme auch auf Schoko- oder weißen Cremespeisen oder in Kombination mit roten Früchten.

Unser komplettes Sortiment aus dem italienischen Hause LaSelva finden Sie diesen Monat bei uns im Shop unter "Angebote im April".



**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999

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 zum TAG VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!

