



Erste Radieschen aus unserer Gärtnerei!

Liebe Kund*innen,

die Freude ist jedes Jahr so groß, wenn unsere Bioland Gärtnerei „Rote Rübe- Schwarzer Rettich“ wieder in die Erntesaison startet! Seit wenigen Wochen sind Schnittlauch, Petersilie und Thymian wieder dabei. In dieser Woche startet der Rucola und wir packen Ihnen die ersten eigenen Radieschen in Ihre Ökokisten! Tendenz steigend: Salate und Spinat sind fast bereit!

Termine: An alle Schulen, Lehrer*innen, Schulkinder und ihre Eltern: Der Bewerbungszeitraum für das **Schulobst-Programm** für das Schuljahr 2023/24 startet am 18. April 2023 und geht bis 09.05.2023. Bewerben Sie sich rechtzeitig für die Belieferung mit frischem Obst und Gemüse, Unsere Kundenbetreuung steht bei Fragen gerne zur Verfügung.

Online-Wein-Tasting am 12. Mai: Genießen Sie mit uns eine frühlingshafte Weinreise. Sie können sich ab sofort per Mail an service@lotta-karotta.de anmelden.

Wochenrezepte

Veganes Kartoffel-Radieschen-Salat

200g Kartoffel, 1 EL weißer Balsamicoessig, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 TL Ahornsirup, 1 TL Senf, ½ TL Salz, Kala Namak, 6 Radieschen, 2 Frühlingszwiebel, 150g Räuchertofu

- Kartoffeln in 2x2 cm Stücke schneiden. In kochendem Wasser für ca. 20 Min. kochen. Dressing aus Essig, Öl, Ahornsirup, Senf, Salz und etwas Kala Namak anrühren.
- Radieschengrün klein, Radieschen in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel fein schneiden. Alle Zutaten in die Schüssel mit Salatdressing unterheben.
- Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne in 1 EL Öl die Tofuwürfel knusprig braten. Tofu in Salatschüssel geben, mind. 1h ziehen lassen.

Alle Rezepte sind für etwa 2-3 Personen gedacht.

Pak Choi- Eintopf mit Erdnuss-vegan

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 25g Ingwer, 40g Sonnenblumenöl, 400g Süßkartoffeln, 1 TL Kreuzkümmel, Salz, 1 TL Chili, 200g Tomaten, 150g Erdnussmus, 1 TL Gemüsebrühe, 300g Pak Choi, 1 Dose Kichererbsen, 100g Erdnüsse (geröstet & gesalzen), ½ Bund Petersilie

- Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Ingwer in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ca. 5 Min. dünsten.
- Süßkartoffeln in Würfel schneiden, hinzufügen. Mit Kreuzkümmel, Salz und Chili würzen, weitere 5 Min. dünsten. Tomaten, Erdnussmus, Gemüsebrühe und 600 ml Wasser zugeben und 10 Min. köcheln.
- Pak Choi in Extra-Pfanne andünsten. Kichererbsen abgießen. Petersilie und Erdnüsse feinhacken. Wenn Süßkartoffeln weich sind, pürieren, mit Kichererbsen, Pak Choi und Erdnüssen vermischen. Petersilie darüberstreuen.

Schnittlauch-Selleriesuppe

350g Zwiebeln, 250g Knollensellerie, 1000 ml Gemüsebrühe, 500 ml Pflanzendrink, Salz, Pfeffer, 1 Bund Schnittlauch

- Zwiebel und Knollensellerie schälen und in 1x1 cm würfeln. Beides in einen Topf geben und mit Gemüsebrühe auffüllen, ca. 40 Min. weich garen.
- In ein Sieb geben, Flüssigkeit in einem Topf auffangen. Das Gemüse durch das Sieb in einen zweiten Topf passieren. Brühe zugeben, um ein Drittel einkochen. Pflanzendrink zugießen und Suppe erwärmen, nicht mehr kochen. Salzen und pfeffern.
- Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, mit Stabmixer aufschäumen, in tiefem Teller anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

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

Produkt der Woche



Sonnenblumenöl
7,79 € / 0,5l

Sonnenblumenöl der Ölmühle Solling

Das native Sonnenblumenöl der Ölmühle Solling wird aus kontrolliert biologisch angebauten und geschälten Sonnenblumenkernen durch schonende Kaltpressung gewonnen. Auf diese Weise bleiben die essenziellen Fettsäuren, Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe in ihrer bestmöglichen Form erhalten. Ideal für frische Salate, Gemüsegerichte oder zum Ölziehen. Die Ölmühle Solling ist eine familiengeführte Bio-Manufaktur in Boffzen im Weserbergland. Seit 1996 stellen sie aus Ölsaaten und Nüsse aus ökologischem Landbau in handwerklicher Tradition hochwertige Bio-Speiseöle und Feinkostspezialitäten her. Das feine Sonnenblumenöl finden Sie unter www.lotta-karotta.de bei unseren Produkten der Woche.



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!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999