



## Ab Ostern: Spinat aus eigener Ernte

### Liebe Kundinnen und Kunden,

ab Ostern können Sie sich auf den ersten frischen Spinat aus unserer Gärtnerei "Rote Rübe - Schwarzer Rettich" freuen. Die wärmeren Tage lassen nicht nur die Natur zu neuer Blüte erwachen, auch in der Gärtnerei geht es jetzt richtig los: Es gibt viele frische Kräuter wie Rosmarin, Petersilie und Schnittlauch und auch die Salate gedeihen prächtig! Gerne können Sie die Gelegenheit eines Besuches bei der nächsten Frühlings-Führung durch die Gärtnerei am 27. April nutzen. Nähere Infos zu unseren unterschiedlichsten Veranstaltungen finden Sie auf [www.lotta-karotta.de](http://www.lotta-karotta.de)

Wir vom Team LOTTA KAROTTA wünschen Ihnen Frohe Ostern und schöne Feiertage im Kreise der Familie.

#### Wochenrezepte

### Grüner Spargel gebraten

*Pro Person 300-500 g Grüner Spargel, 1-2 Knoblauchzehe(n), etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer, Parmesan oder Pecorino*

- Den grünen Spargel braucht man nicht schälen (außer er ist dicker als 1cm – dann das untere Drittel etwas schälen). Ansonsten die trockenen, holzigen Enden abschneiden und den Spargel in grobe Stücke von ca. 5-6cm Länge schneiden. Den Knoblauch schälen und klein hacken.
- In einer Pfanne etwas Olivenöl heiß werden lassen und den Spargel ca. 4 Min. anbraten. Dann den Knoblauch zufügen und das Ganze bei mittlerer Hitze noch gute 5 Min. weiter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Zum Schluss Parmesan oder Pecorino darüber raspeln. Dazu schmeckt frisches Baguette und ein Salat oder Nudeln mit einem Klacks Pesto dazu.

### Waldorf-Salat

*1 Sellerieknolle (ca. 500g), 2 Äpfel, 100g gehackte Walnüsse, 4 EL Mayonnaise, Saft einer Zitrone, Salz, Pfeffer, Rohrzucker*

- Die Sellerieknolle und die Äpfel gut säubern und grob raspeln. Sellerie- und Apfelpapeln mit den Walnüssen und dem Zitronensaft mischen.
- Die Mayonnaise mit Salz, Pfeffer und einer Prise Rohrzucker würzen und glattrühren.
- Den Salat mischen und zugedeckt im Kühlschrank ca. ½ Stunde durchziehen lassen.

### Tarte mit Ziegenkäse und Weißkohl

*200g Mehl, 110g Butter, 1 Eigelb, 500g Weißkohl, 200ml Milch, 150g Ziegenfrischkäse-Rolle, Rosmarin, Salz*

- Für den Teig 200g Mehl, Salz, 100g Butter, Eigelb und 3 EL kaltes Wasser zu einem Teig verkneten. In Folie wickeln und ca. 30 Min. kalt stellen.
- Kohl putzen und in feinen Streifen vom Strunk schneiden. Kohl in kochendem Salzwasser 5-8 Min. blanchieren.
- Inzwischen für die Soße 10g Butter erhitzen, 1 EL Mehl einrühren und 1 Min. unter Rühren anschwitzen. Milch dazugeben, unter ständigem Rühren aufkochen.
- Teig auf bemehlter Fläche ausrollen. Einen Kreis (14 cm Ø) ausschneiden und in die gefettete Form legen, andrücken und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Im vorgeheizten Backofen (Umluft: 175 °C) ca. 15 Min. backen.
- Die Hälfte der Frischkäserolle in Scheiben schneiden. Übrigen Käse in die Soße bröseln.
- Gut abgetropften Kohl und Soße mischen, auf den vorgebackenen Boden verteilen und mit dem Käse bestreut weitere 15 Min. backen.

#### Produkt der Woche



2,20 €  
pro 125g

### Dolcini Karamell Salz

So klein, so gut! Neu in unserem Sortiment passend zur Osterzeit haben wir diese Woche die Dolcini der Bohlsener Mühle im Angebot. Feines Karamell, verfeinert mit Sahne und Butter, kombiniert mit Steinsalz und abgerundet mit Vanille machen diesen Dolcini zum besonderen Genuss. Das Dinkelmehl stammt aus der hauseigenen Wassermühle. Die sensationell leckeren kleinen Kekse gibt es nicht nur in Karamell, sondern auch in zwei weiteren beliebten und besonderen Geschmacksrichtungen. Besonders gut schmecken Dolcini zu Kaffeespezialitäten wie Cappuccino oder Latte macchiato.



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!



**lotta karotta**

**BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999**