



## Regionale Klassiker

### Liebe Kundinnen und Kunden,

besonders am Herzen liegen uns die Bio-Produkte von Erzeugern hier aus unserer Region. Vorne weg die Produkte aus eigener Ernte, endlich gibt es wieder Radieschen, Spinat und Rucola. Dazu ernten wir nun auch wieder aromatische Kräuter und die ersten Salate. Wir erwarten sehnlichst wärmere Temperaturen, damit all unsere unsere Kulturen einen kräftigen Wachstumsschub bekommen und groß genug sind für Ihre Ökokiste.

Zu den Klassikern aus unserer Region gehören auch die Produkte vom Biolandhof Kuhnigunde aus Bodensee am Seeburger See. Von dort bekommen wir Joghurt, Quark und passend zur Saison auch Bärlauchquark, den sollten Sie unbedingt probieren. Guten Appetit!

Wochenrezepte

### Suppe mit Soba-Nudeln und Mangold

1 cm Ingwer, 3 Knoblauchzehen, 200g Mangold, 100g Möhren, 100g Austernpilze oder Shiitake Pilze, 1 EL Sesamöl, 600 ml Gemüsebrühe, 1 TL Zucker, Sambal Oelek, 2 EL Sojasauce, 1 TL Zitronensaft, 200g Soba-Nudeln, 2 EL Sesamkörner, 2 EL Schnittlauchröllchen

- Knoblauchzehen fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Pilze, Möhre und Mangold in dünne Streifen schneiden. In einem Topf Knoblauch, Pilze, Möhren und Ingwer 2-3 Min. im heißen Sesamöl anbraten.
- Die Brühe aufgießen, Zucker, Sojasauce und etwas Sambal Oelek einrühren und aufkochen. Soba-Nudeln und Mangold dazu geben und 3-4 Min köcheln lassen.
- Sesamkörner in einer trockenen Pfanne anrösten, bis sie leicht braun sind. Die fertige Suppe mit Sojasauce, Zucker, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Auf zwei Teller verteilen, mit den Schnittlauchröllchen und dem Sesam bestreut servieren.

### Rucola-Salat

1 Bund Rucola, 1 Bund Radieschen, 2 EL gehackte Haselnüsse, 180g Sauerrahm, 30g Blauschimmelkäse, 1 EL Zitronensaft, 1 Msp. Honig, Salz & Pfeffer

- Sauerrahm, Käse, Zitrone, Honig, Salz & Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab zu einer Salatsauce aufschlagen.
- Radieschen fein in die Sauce hobeln. Rucola mundgerecht zerkleinern und vorsichtig unter den Salat heben.
- Zum Schluß die Nüsse grob hacken und darüberstreuen.

### Mangold & Möhren-Gemüse mit Joghurt

300g Mangold, 300g Möhren, 4 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 TL Kümmelsamen, 1 ½ TL Kreuzkümmel, 250g gekochte Kichererbsen, 1 Zitrone, 100g Joghurt, Salz & Pfeffer

- Den Backofen auf 100°C Umluft vorheizen. Die Möhren schälen, grob würfeln und in einer Schale mit 2 EL ÖL, Salz & Pfeffer vermengen. Die Möhren nun auf einem mit Backpapier bedeckten Blech verteilen und 20 Min. im Ofen rösten. Den Mangold in Streifen schneiden.
- Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer großen Pfanne mit 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze und den gemahlene Gewürzen knapp 10 Min. glasig dünsten und gelegentlich umrühren.
- Mangold, Möhren, Kichererbsen, 75 ml Wasser, Salz & Pfeffer in die Pfanne geben, unterrühren und etwa 5 Min. garen, bis der Mangold weich ist und die Flüssigkeit weitgehend verkocht ist. Bis zu diesem Punkt lässt sich das Gericht ideal einige Stunden im Voraus vorbereiten.
- Die Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen und die andere in Spalten schneiden. Den Saft unter das heiße Gemüse in der Pfanne rühren und dann mit Joghurt und Zitronenspalten garniert servieren.

Nach Yotam Ottolenghi, Simple

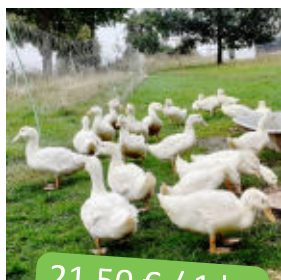
Aktion:

## Enten vom Biolandhof Penk aus Moringen

### Bio-Geflügel von regionalen Erzeugern

Bis zum 25. April können Sie wieder Bio-Enten aus Moringen bei uns vorbestellen. Die Enten von Jörg Penk leben im Freiland. Dort stehen den Tieren viel Auslauf und frische Wiesen zur Verfügung.

Die Penk-Enten wiegen etwa 2,3 kg, werden vakuumiert geliefert und sind je nach Liefertag 3-5 Tage im Kühlschrank und eingefroren mindestens 6 Monate haltbar. Der Bestellschluss endet Sonntagabend, 25. April. Am folgenden Dienstag wird geschlachtet und die **Lieferung erfolgt folgt in KW 17 auf allen Mittwoch- bis Freitag-Touren, 28.-30. 4.**



21,50 € / 1 kg



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**