



Neues aus der Gärtnerei

Liebe Kund*innen und Kunden,

Jedes Jahr auf's Neue freuen wir uns, wenn es in unserer Gärtnerei Rote Rübe Schwarzer Rettich wieder anfängt zu wachsen und zu sprießen. In den Folientunneln ernten unsere Gärtner*innen schon fleißig Radieschen, Petersilie, Spinat, Rucola und vom Acker gibt es Schnittlauch und Lauch. Ganz bald kommen auch die ersten Salate dazu. In der Anzucht reihen sich die Saatgutschalen mit den Jungpflänzchen, die versorgt werden wollen. Es gibt gerade allerhand zu tun: Deshalb einmal mehr unseren Dank und Respekt für die gute Arbeit! Und oben drauf wird die Scheune neu gedeckt und eine neue PV-Anlage installiert. Das Wetter wird sonniger und wir planen ab Mai die ersten Führungen durch die Gärtnerei. Die Termine geben wir noch bekannt und laden Sie herzlich ein uns zu besuchen!

Wochenrezepte für 4 Personen

Möhren-Zucchini-Puffer

350g Zucchini, 150g Möhren, ½ Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ½ Bund Petersilie, 2 EL Leinsamen, 4 EL, Speisestärke, 1 TL Salz, 1 TL Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, ½ TL Kreuzkümmel, Öl

- Zucchini raspeln, salzen und 10 Min. abtropfen lassen.
- Dann die Möhren grob raspeln, die Zucchini raspeln gut ausdrücken und beides mit feingehackten Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie in eine Schüssel geben.
- Leinsamen schroten und dann mit Speisestärke und den Gewürzen gut miteinander vermengen.
- Mit je 2 EL der Masse die Bratlinge formen. In einer Pfanne das Öl erwärmen und die Bratlinge von beiden Seiten goldbraun braten.

Passt sehr gut zu einem frischen Salat oder Kräuterquark.

Möhrenquiche

150g Mehl, 1 TL Backpulver, Salz, 150g Quark, 100g weiche Butter, 500g Möhren, 1 EL Öl, 1 Knoblauchzehe, 1 kleines Stück Ingwer, 100g Sahne, 2 Eier, Salz, ½ TL Curry, Fett für die Form

- Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Salz und Quark dazugeben. Die Butter in würfeln und auch dazugeben. Alle Zutaten verkneten. Die Form leicht fetten, den Teig hineinlegen, dabei einen Rand formen. Den Boden mit einer Gabel einstechen und im nicht vorgeheizten Backofen bei 190° ca. 20 Min. vorbacken, dann herausnehmen.
- Die Möhren putzen, schälen und diagonal in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhrenscheiben ca. 5 Min. gar dünsten. Den Knoblauch und Ingwer schälen, reiben und ebenfalls dazugeben. Die Möhren auf dem Quicheteig verteilen und schuppenförmig anordnen.
- Die Sahne mit den Eiern verquirlen. Den Guss mit Salz und Curry würzen und auf den Möhren verteilen. Anschließend die Quiche bei 190° ca. 15 Min. backen.

Blumenkohl-Carbonara

½ Blumenkohl, 1 Möhre, ½ kleine Zwiebel, 100g Räuchertofu, 150 ml Gemüsebrühe, 100 ml Milch, 500g Pasta, ½ Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 1 Spritzer Zitronensaft

- Die Röschen vom Blumenkohl trennen und für ca. 15 Min. garen bis er weich ist.
- Die Pasta nach Packungsanleitung kochen.
- In einem großen Topf etwas Olivenöl erhitzen, den Tofu, die Möhren und Zwiebeln in kleine Stücke schneiden und kräftig anbraten.
- Den Blumenkohl mit der Gemüsebrühe und der Milch cremig pürieren.
- Die Blumenkohl-Sauce zum Tofu geben. Mit etwas Salz, Muskatnuss und Pfeffer abschmecken. Kurz aufkochen lassen. Petersilie hacken und untermischen und Zitronensaft verfeinern.

Produkt der Woche



Gemüsebrühe
2,99 €/ Stück

Frische Gemüsebrühe von SweMa

Die Berliner Manufaktur SweMa hat sich zum Ziel gemacht, ein Produkt zu kreieren, das der Qualität einer selbstausgekochten frischen Gemüsebrühe gleich kommt. So entstand die SweMa Gemüsebrühe, lediglich bestehend aus Gemüse, Steinsalz und Gewürzen. Alle Zutaten stammen aus europäischem Bio-Anbau. Selbst das Steinsalz kommt aus Deutschland. Die Gemüsebrühen eignen sich auch zum Marinieren, für Dressings, zum Würzen und zu Vielem mehr! Neben der klassischen Gemüsebrühe gibt es zudem die drei Geschmacksvariationen indisch, orientalisches und mediterran. Mehr bei unseren aktuellen Angeboten.



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