



Frühlingshafte Weinreise: Online-Weinprobe am 12.5.

Liebe Kund*innen,

wir möchten Sie auf eine frühlingshafte Weinreise durch die Welt der Bioweine einladen. Gemeinsam organisiert mit anderen Lieferbetrieben des Ökokistenverbandes und unserem Weinlieferanten Peter Riegel Weinimport bieten wir Ihnen am Freitag, den 12.05. um 19 Uhr, eine exklusive Online-Weinverkostung an. Buchen Sie dafür das Weinpaket im Wert von 69€, bestehend aus 5 Rot- und Weißweinen und einem Spumante, in unserem Shop. Freuen Sie sich auf ein geselliges Genusserlebnis mit unterhaltsamen Anekdoten zum Weinbau und interessanten Hintergrundinformationen von Sommelier Jörg Hurrle und einer Bio-Winzer*in. Alle weiteren Infos finden Sie auf unserer Website.

An alle Lehrer*innen und Eltern: Der Bewerbungszeitraum für das **Schulobst-Programm** für das Schuljahr 2023/24 startet am 18. April und geht bis zum 9. Mai. Unsere Kundenbetreuung steht Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.

Wochenrezepte

Radieschen-Pastinaken-Suppe

500g Radieschen + Radieschengrün, 1 rote Zwiebel, 100g Rote Bete, 250g Pastinaken, 3 EL Olivenöl, 1 l Gemüsebrühe, 100g Sojajoghurt, Salz, Pfeffer

- Zwiebel, Radieschen, Pastinaken und Rote Bete würfeln.
- In einem Topf Zwiebeln in Öl anbraten. Rote Bete, Pastinaken und Radieschen zugeben und anrösten.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen, ca. 20 Min. köcheln.
- Bis auf eine kleine Menge den Sojajoghurt zugeben, Suppe fein pürieren. Salzen und pfeffern. und in Teller füllen. Je einen Klecks Sojajoghurt dazugeben. Etwas Radieschengrün feinschneiden und darüberstreuen.

Alle Rezepte sind für etwa 2-3 Personen gedacht.

Pastinaken-Pasta mit Tomatensoße

500g Pastinaken, 1 Zwiebel, Öl, 500g Bandnudeln, ca. 400g Tomatensoße, 200g Cherrytomaten, Salz, Pfeffer

- Nudeln nach Packungsanweisung garen.
- Pastinaken mit Sparschälers in Streifen hobeln.
- Zwiebel fein würfeln und in 1 EL Öl glasig dünsten, Pastinaken dazu geben. 5-6 EL vom Nudelkochwasser dazu geben und bei geschlossenem Deckel fertig dünsten.
- Cherrytomaten halbieren, in der Tomatensoße erwärmen.
- Abgeschüttete Nudeln mit den Pastinaken vermengen. Pastinaken-Nudeln mit Tomatensauce servieren.

Rucola-Kartoffel-Rösti

5 Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 1 Bund Rucola, 1 Ei, 1 TL Kartoffelstärke, Muskat, Salz und Pfeffer, Öl

- Kartoffeln in ganz feine Streifen (Julienne) schneiden. Zwiebeln und Rucola sehr fein schneiden.
- Alles mit dem Ei und Kartoffelstärke gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Röstmasse mit einem Esslöffel in die Pfanne geben und etwas andrücken.
- Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig goldbraun ausbacken. Ruhig 6 - 8 Min. von jeder Seite.

Radieschen-Orangen-Carpaccio

1 Bund Radieschen, Salz, 3 Orangen, 150g Feta, ½ Bund Schnittlauch, 1 ½ EL Weißweinessig, Pfeffer, 3 EL Walnussöl, Handvoll Walnusskerne

- Radieschen in sehr dünne Scheiben hobeln, mit Salz bestreuen und 7-10 Min. ziehen lassen.
- Orangen schälen, halbieren und filetieren. Die Filets entweder ganz lassen oder halbieren. Feta zerbröseln, Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden.
- Essig-Öl-Mischung anrühren u. alles zusammen anrichten

Produkt der Woche

Rote Emmalie Kartoffel vom Eichelberghof

Für kurze Zeit bieten wir die rotfleischige- und schalige Kartoffelsorte „Rote Emmalie“ an. Die feinwürzige und aromatische Kartoffel hat eine glatte dünne Schale, ihre Form ist länglich oval. Sie ist eine echte Besonderheit auf dem Küchentisch mit Frühlingsquark, im Ofen oder als feine Beilage. Der Eichelberghof bringt uns die Bioland-Kartoffeln aus Espol, am Rande des Naturparks Solling. Auf dem Hof wird außerdem aus dem eigenen Getreide Brot gebacken, eine Deutsch-Angus-Mutterkuhherde wird mit ausschließlich hofeigenen Futtermitteln aufgezogen. Die Erzeugnisse können Hofbesuchende im Hofladen einkaufen. Die regionalen köstlichen Kartoffeln finden Sie bei unseren Produkten der Woche unter www.lotta-karotta.de.



Rote Emmalie
3,99 € / 1kg



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!



lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999