



Frühlingslust in Ihrer Ökokiste

Liebe Kundinnen und Kunden,

Frühlingslust bekommen die meisten Kunden, mit einem Käse-Abo, denn so heißt der neue Frischkäse vom Hof Butendiek, mit Honig, Salz und vielen frischen Kräutern. Alle Käsefreunde sollten aufpassen, denn im Mai startet unsere Tour de Kaas durch Europa. Mit ausgewählten Spezialitäten aus Österreich, Frankreich, Dänemark und den Niederlanden machen wir jetzt schon Vorfreude auf die Urlaubszeit. Mehr Informationen bald in Ihrer Kiste und auf unserer Website lotta-karotta.de.

Frühlingslust kommt auch aus unserer Gärtnerei: Wir haben wieder zahlreiche Kräuter aus eigener Ernte und es gibt auch schon wieder eigene Salate. Kommen Sie uns doch mal besuchen: am Sa, 27. April machen wir eine Frühlingsführung durch unsere Bioland-Gärtnerei.

Achtung für alle MI - und DO-Kunden: am 1. und 2. Mai liefern wir ganz normal, ABER es ändern sich die Bestellfristen. Achten Sie auf die Ankündigung in Ihrer Kiste.

Wochenrezepte

Griechischer Mangold-Tomaten-Rucola-Salat

300g Mangold, 4 Tomaten, 1 Bund Rucola, 125g Feta-Käse, 500ml Gemüsebrühe, 5 grüne Oliven, Olivenöl, Aceto Balsamico, Salz und Pfeffer

- Vom Mangold die Stiele in ca. 5 cm lange Stücke, die Blätter in ½ cm breite Streifen schneiden. Stiele in Gemüsebrühe weich kochen, Blätter kurz blanchieren.
- Rucola waschen und nach Belieben zerkleinern. Tomaten würfeln, den Feta zerbröseln, die Oliven klein schneiden und alles vermengen.
- Mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren ca. 1 Stunde durchziehen lassen.

Mangold-Tomaten-Senf-Sauce mit Pasta

500g Mangold, 2 EL Butter, 200 ml Sahne, 1-2 TL Senf, 500g Pasta, 2 Strauchtomaten, Muskat, Salz und Pfeffer

- Den Mangold waschen und die Blätter von den Stielen trennen. Die Blätter in breite Streifen schneiden, Stiele fein würfeln. Die Tomaten waschen und würfeln.
- In einer große Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Die gewürfelten Stiele zugeben und glasig dünsten. Anschließend die Blätter zufügen, restliche Butter oben drauf legen und zugedeckt etwa 8-10 Min garen lassen.
- Die Nudeln in einem großen Topf mit sprudelndem Salzwasser al dente kochen.
- Die Sahne mit 1 TL Senf verrühren und aufschlagen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- Wenn der Mangold zusammengefallen ist, die Senfsahne hinzugeben und etwa 3-5 Min leicht köcheln lassen. Die Tomaten zugeben und weitere 5 Min. garen. Mit etwas Senf, Muskat, Salz & Pfeffer abschmecken.
- Die Nudeln gut abtropfen lassen und in die Pfanne zur Sauce geben. Vorsichtig vermischen, sofort mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Rucola mit Feta und getrockneten Tomaten

1 Bund Rucola, 200g Feta, 8 getrocknete Tomaten (von LaSelva), Balsamico, Salz und Pfeffer

- Den Rucola waschen und trocken schleudern. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden, den Feta zerbröseln und beides über den Rucola geben.
- 1-2 EL von dem Tomaten und 1 EL Balsamico über den Salat geben und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Eine gute Ergänzung wären geröstete Sonnenblumen- oder Pinienkerne.

Produkte des Monats



Getrocknete Tomaten von LaSelva, 180g

Einer unserer Lieblinge aus dem Hause LaSelva: die sonnengereiften getrockneten Tomaten, eingelegt in Sonnenblumen- und Olivenöl. Probieren Sie die aromatischen Tomaten doch mal mit Rucolasalat - schnell gemacht und sehr beliebt (s.o.).

Bereits seit 1980 baut der Biohof in der Toskana frisches Gemüse, Obst und Wein an. Dabei wird neben einer ressourcenschonenden Bewirtschaftung, viel Wert auf den Erhalt der Biodiversität gelegt. Durch streng kontrollierte Verfahren bleiben der natürliche Geschmack und das sonnige Aroma der Früchte erhalten.

Mehr von LaSelva gibt es unter "Produkte des Monats" bei uns im Shop.



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf 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