



Inspiration für den Grill

Liebe Kundinnen und Kunden, die Temperaturen steigen, es ist die beste Zeit um spätestens jetzt die Grillsaison zu eröffnen. Diese Art der Outdoor-Zubereitung eröffnet eine unendliche Vielfalt an kreativen Varianten für jeden Geschmack. Auch vegetarisch und vegan ist rund um den heißen Rost vieles möglich. Eine große Auswahl leckerer und inspirierender Zutaten für Ihr nächstes Grillbuffet finden Sie unter "Grill-Saison" bei unseren aktuellen Angeboten im Shop. Dort gibt es auch die ökologischen Grillbriketts von Olio, hergestellt aus den Resten der Olivenölproduktion, die sich wegen der geringen Rauchentwicklung auch ideal für's Grillen auf dem Balkon eignen.

Wochenrezepte

Gegrillter Spitzkohl mit Sesamdressing

1 Spitzkohl, 50g Butter, ½ Knoblauchzehe, ½ TL Misopaste, ½ TL Chiliflocken, 2 TL Sesam, 1 ½ EL helles Tahin, 1 EL Zitronensaft, ½ TL Sojasoße, 1 TL Rohrohrzucker, 1 TL Sesamöl geröstet

- Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen, längs vierteln und den Strunk herausschneiden.
- Die Butter zerlassen. Die Knoblauchzehe fein hacken und mit Miso und Chiliflocken zur Butter geben. Die Schnittflächen des Kohls großzügig damit bepinseln.
- Für das Dressing alle Zutaten vermengen. Teelöffelweise Wasser zugeben, bis eine dickflüssige Konsistenz erreicht ist. Final abschmecken und beiseite stellen.
- Die Kohlviertel auf den Grill legen und bei indirekter Hitze jede Schnittseite ca. 5 Min. grillen. Gegrillten Kohl mit Dressing beträufeln und mit geröstetem Sesam bestreut servieren.

Aus: Schrot & Korn

Zucchini-Feta-Spieße vom Grill

150g Feta, 12 Kirschtomaten, 63 ml Olivenöl (plus 3 EL zum Grillen), 1 Teelöffel Zitronensaft, 1 Zucchini, 3 Stängel Thymian, Salz, Pfeffer

- Olivenöl mit Zitronensaft und Thymianblättchen verrühren. Mit Salz & Pfeffer würzen, beiseite stellen.
- Feta in ca. 3 cm dicke Würfel schneiden, in eine flache Schale geben. Mit Zitronenöl übergießen und abgedeckt ca. 1 Stunde kaltstellen.
- Zucchini längs in dünne Streifen hobeln. Fetawürfel aus dem Zitronenöl nehmen und in den Zucchinistreifen einwickeln und abwechselnd mit Cherrytomaten auf kleine Grillspieße ziehen.
- Zucchini-Feta-Spieße 5-6 Min. pro Seite unter Wenden grillen. Bei Bedarf zwischendurch mit dem restlichen Zitronenöl beträufeln.

Spitzkohl aus dem Ofen

1 Spitzkohl, Olivenöl, 300g Kartoffeln, 200 ml Sahne, 30g Parmigiano, Salz & Pfeffer

- Den Spitzkohl vierteln, die Schnittflächen mit 3-4 EL Olivenöl beträufeln, etwas salzen und 30 Min. stehen lassen.
- Den Ofen auf 170°C Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und grob würfeln.
- Den Spitzkohl mit der runden Seite nach unten in eine Auflaufform legen und darum die Kartoffeln verteilen. Nochmals mit Olivenöl beträufeln, Salz & Pfeffer darüber mahlen und in den Ofen stellen.
- Nach 30 Min. Sahne und den geriebenen Käse gleichmäßig über dem Spitzkohl verteilen und weitere 20-25 Min. im Ofen überbacken.
- Wenn der Käse goldig gebräunt ist, den Spitzkohl aus dem Ofen holen und servieren.

Aktion:



CashewRella & Cashewcremes

Vegane Frischkäse-, Mozzarella & Camembert-Alternativen aus Göttingen

Produziert werden die veganen Käse-Spezialitäten auf Cashewbasis von Udo Nóbrega in liebevoller Handarbeit. Anschließend reifen die veganen Käse in einem historischen Göttinger Gewölbekeller, denn hier besteht das perfekte Raumklima für den Reifeprozess. Der frischen Schnittlauch für die Cashewcreme kommt aus unserer Bioland-Gärtnerei "Rote Rübe - Schwarzer Rettich". Die veganen Käse-Alternativen von Cashewrella sind lieferbar ab dem 28. April, solange der Vorrat reicht - ab sofort 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