



Aus der Gärtnerei: Eigene Ernte und Solarenergie

Liebe Kund*innen,

das Angebot aus unserer eigenen Gärtnerei wächst jede Woche. Direkt vom Feld packen wir endlich wieder knackig frische Salate, Spinat, Radieschen und diverse Kräuter in Ihre Ökokiste.

Außerdem gibt es weitere Projekte in der Gärtnerei: bei strahlend blauem Himmel wurde das Dach neu eingedeckt. Als Nächstes steht die Photovoltaik-Anlage an, diese sichert der Gärtnerei zukünftig eine autonomere Energieversorgung. Dabei werden auch unsere geliebten Fledermäuse bedacht: Sie dürfen in den bislang ungenutzten Giebel einziehen. Auch neue Blühstreifen werden geplant und gepflanzt. Das sieht wunderschön aus und erfreut vor allem das summende Insektenvolk. Haben Sie auch schon an eine Insektenweide gedacht? In Ihren Ökokisten verteilen wir gerade Saatgut für kleine blühende Paradiese.

Wochenrezepte für 4 Personen

Lauchgratin mit Hirse

250g Hirse, $\frac{3}{4}$ l Gemüsebrühe, 750g Stangen Lauch, 2 EL Öl, $\frac{1}{2}$ TL Sojasauce, $\frac{1}{2}$ TL Currypulver, 100g Gratinkäse; Für den Guß: 2 Eier, 150g Sahne, Salz, weißer Pfeffer, 1 Prise Muskat

- Hirse mit der Brühe aufkochen, dann ca. 15 Min. bei schwacher Hitze köcheln. Backofen auf ca. 200° vorheizen.
- Den Lauch in Ringe schneiden und in Öl anbraten, 100 ml Wasser angießen und ca. 10 Min. dünsten.
- Eine Auflaufform fetten. Dann alle Zutaten für den Guß verrühren und abschmecken.
- Die Hirse mit der Sojasauce und dem Curry würzen und zusammen mit dem Lauch in die Auflaufform schichten.
- Den Guß darübergießen und mit Käse bestreuen. Den Auflauf bei ca. 180° in etwa 20 Min. goldbraun backen.

Bandnudeln mit Linsen und Petersilienwurzel

500g Petersilienwurzel, 1 TL Ahornsirup, 1 TL heller Balsamico-Essig, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Tomatenmark, 300g schwarze Linsen, 200 ml Gemüsebrühe, $\frac{1}{2}$ TL mittelscharfer Senf, 500g vegane Bandnudeln, 1 TL getrockneter Majoran, $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie, Öl, Salz, Pfeffer

- Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Linsen mit doppelter Menge Wasser ca. 40 Min. garkochen.
- Wurzelpetersilie schälen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. In einer Auflaufform mit Ahornsirup, hellem Balsamico-Essig, etwas Salz und 1 EL Öl vermengen und im vorgeheizten Ofen etwa 30 Min. garen, ab und zu wenden.
- Bandnudeln in Salzwasser garen.
- Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Tomatenmark einrühren. Die gekochten Linsen und gehackten Knoblauch zugeben, Brühe angießen und aufkochen. Senf und Majoran unterrühren und die Linsensoße bei geringer Hitze 15 Min. köcheln lassen.
- Abgetropfte Nudeln und feingehackte Petersilie unter die Linsensoße heben, und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola Pesto

2 Bund frischen Rucola, 70g Nüsse (z.B. Pinienkerne und/oder Walnüsse), 2 Knoblauchzehen, 50g Parmesan (Vegan: Hefeflocken), 100 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer

- Den Rucola fein zerkleinern und mörsern.
- Die Nüsse kleinhacken und ohne Fett in der Pfanne anrösten. Den Knoblauch auch zerkleinern.
- Alles mit dem Olivenöl zum Rucola geben und mörsern.
- Den Parmesan feinreiben (vegane Alternative: Hefeflocken) und unter die Masse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Produkt der Woche

Regionale Suppen von VON

VON, die Eigenmarke von Naturkost Elkershausen steht für regionale Herkunft und Transparenz. Auf jedem Produkt steht direkt der Erzeuger. Nun wieder da sind die handwerklich hergestellten Suppen vom Kampfelder Hof nahe Hannover in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Seelze, abgefüllt im Mehrwegglas. Die Lebenshilfe unterstützt Menschen mit Handicap und ihre Angehörigen. Mit der Produktion von Convenience Produkten wurde ein neuer Arbeitsbereich geschaffen, um die Beschäftigungsmöglichkeiten für die Mitarbeiter*innen zu vergrößern. Drei leckere VON-Suppen haben wir nun wieder im Angebot: Möhrensuppe orientalischer Art, Möhren-Apfel-Ingwersuppe und Kartoffel-Lauchcreme-Suppe. Einfach mal probieren!



Möhrensuppe
orientalische Art
4,69€ / 480g



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