



Veranstaltungen & Termine bei Lotta Karotta 2023

Liebe Kund*innen,

wir laden Sie ganz herzlich zu unseren Veranstaltungen in diesem Jahr ein. In den nächsten Monaten führen wir regelmäßig durch unsere Gärtnerei „Rote Rübe-Schwarzer Rettich“ und zeigen Ihnen die Gemüsekulturen und Blühstreifen ganz nah. Mit dem Fokus Biodiversität führen wir Sie entlang des Betriebsgebäudes Lotta Karottas und tauschen uns über die Förderung von Artenvielfalt aus. Auch auf dem Töpfermarkt Großenrode und in Rittmarshausen zum Bauernmarkt finden Sie uns. Besonders erwähnen möchten wir unsere frühlingshafte Weinreise am 12. Mai um 19 Uhr. Durch die exklusive Online-Weinverkostung begleiten wir Sie gemeinsam mit unserem Verband Ökokiste e.V. Sie können dazu gerne schon Ihr Weinpaket im Shop bestellen. Alles zu den Veranstaltungen und Terminen finden Sie unter www.lotta-karotta.de bei „Über uns“. Wir freuen uns schon auf Sie!

ACHTUNG: In der Woche vom 1. Mai (KW 18) liefern wir alles einen Tag später. Dadurch verschieben sich auch die Bestellschlüss - Alle Infos unter www.lotta-karotta.de.

Wochenrezepte

Emmereintopf

200g Sellerieknolle, 1 Möhre, 4 Kartoffeln, Öl, 300g Emmer Getreide, 1l Gemüsebrühe, ½ Bund Petersilie, Salz, Pfeffer

- Sellerie, Möhre und Kartoffeln würfeln, in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen.
- Emmer hinzugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Bei wenig Hitze köcheln lassen, bis der Emmer weich, aber noch bissfest ist.
- Frische Petersilie hacken, in den Eintopf mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle Zutaten zu den Rezepten finden Sie unter www.lotta-karotta.de bei unseren Produkten der Woche.

Gerösteter Blumenkohl mit Tahinisauce

1 Blumenkohl, Olivenöl, Salz, Ras El Hanout, Tahinisauce:
3 EL Tahin, 2 EL Olivenöl, Saft ½ Zitrone, 150 ml Wasser, Salz, Ras el Hanout

- Blumenkohl-Kopf in einem Kochtopf zur Hälfte mit Wasser und 3 TL Salz geben, abdecken und ca. 10 Min. köcheln lassen. Dann abtropfen und etwas auskühlen.
- 2-3 EL Olivenöl in den Blumenkohl einmassieren, salzen, etwas Ras El Hanout darüber streuen, in einer Auflaufform im Ofen bei 180°C ca. 40 Min. goldbraun backen.
- Für Tahinsauce: Tahin, Olivenöl, Zitronensaft, Wasser, Salz und Ras el Hanout mixen.
- Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, in Röschen zerteilen und mit der Tahinisauce übergießen.

Gefüllte Mini-Gurke

2 Mini-Gurken, 1 TL Sonnenblumenkerne, 3 Cherrytomaten, 75g körniger Frischkäse, Salz, Pfeffer, 2 Stiele Petersilie

- Gurken längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen.
- Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.
- Tomaten würfeln und mit Frischkäse in einer Schüssel mit Sonnenblumenkernen mischen. Salzen und pfeffern.
- Petersilie fein schneiden. Tomaten-Frischkäse in die Gurkenhälften füllen, mit Petersilie anrichten.

Avocadosauce

1 Avocado, 2 EL Zitronensaft, gehackte Petersilie, 2 EL Mayonnaise, 6 EL Sahne, ½ TL Senf, abgeriebene Zitronenschale, Kräutersalz, Pfeffer

- Avocado halbieren, Fruchtfleisch aus der Schale kratzen und pürieren. Mit Zitronensaft, gehackter Petersilie, 2 EL Mayonnaise, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Zitronenschale und Senf verrühren.
- Steif geschlagene Sahne unterziehen und abschmecken.

Produkt der Woche



Emmer-Getreide
3,19 € / 500g

Emmer-Urgetreide aus der Region

Emmer gehört zu den ältesten kultivierten Getreidearten der Welt. Als Spelzgetreide ist Emmer von Natur aus resistent gegenüber Schädlingen, Pilzbefall oder negativen Umwelteinflüssen und damit sehr robust. Die lang begrante Weizenart wird leider wegen geringeren Ernteerträgen kaum noch in Europa angebaut und ist dadurch mittlerweile zu einer echten Rarität geworden. Umso wertvoller ist es, dass das Gut Fahrenbach, südlich von Witzenshausen gelegen, sich für den Anbau des Urgetreides entschieden hat und damit zum Erhalt dieser alten Kulturart beiträgt! Vollkornbackwaren verleiht Emmer einen würzig nussigen Geschmack. Zu finden bei unseren Produkten der Woche unter www.lotta-karotta.de.



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