



Auf zur Tour de Kaas durch Europa

Liebe Kundinnen und Kunden,

begleiten Sie uns quer durch Europa und kommen Sie mit auf die Tour de Kaas! Vom 6. bis zum 31. Mai probieren wir uns gemeinsam durch 12 Bio-Käsesorten, von den Alpen bis zur Nordseeküste steht jede Woche ein anderes Land im Mittelpunkt.

Wir starten in Österreich, weiter geht es in Dänemark mit nordischen Spezialitäten der Mejeri Thise, von dort geht es nach Italien und zum Abschluss weiter nach Frankreich. Für jede Woche empfehlen wir Ihnen zusätzlich einen passenden Wein!

Mehr über die Tour de Kaas erfahren Sie ab nächster Woche in Ihrer Kiste oder auf unserer Website unter www.lotta-karotta.de/tour-de-kaas-europa.html

Wochenrezepte

Spinat-Dill-Aufstrich

600g Spinat, 2 Zehen Knoblauch, 4 EL Körner nach Belieben (z.B. Sonnenblumen- oder Kürbiskerne), 200g Ricotta, 50g geriebener Bergkäse, ½ Bund Dill, 1 TL getrockneter Oregano, Salz, Pfeffer und etwas Muskat

- Die Knoblauchzehen putzen und pressen. Körner in einer Pfanne in etwas Öl erhitzen, Knoblauch hinzugeben und alles kurz anrösten.
- Spinat waschen, trocken schleudern, klein hacken und zu den Körnern in die Pfanne geben. Etwa 5 Min. dünsten, bis er anfängt zusammen zu fallen. Dann mit Salz, Pfeffer, Muskat und Oregano würzen. Abkühlen lassen.
- Ricotta und Bergkäse mischen. Den Dill klein hacken und unterrühren. Dann alles mit der Spinat-Körner-Mischung vermengen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und etwa 2 Stunden kühl stellen.

Rhabarber-Tiramisu

600g Rhabarber, 1 Pakete Löffelbiscuits, 500g Mascarpone, 3 Eier, 300g Zucker, 1 Vanilleschote, Zimt & Zucker, wenn vorhanden ein paar Erdbeeren, 3 EL gehackte Pistazien

- Rhabarber klein schneiden und mit 150g Zucker, dem Mark der Vanilleschote und etwas Wasser zu Kompott kochen. Abkühlen lassen.
- Eier trennen und Eiweiße mit 80g Zucker Eischnee schlagen. Eigelbe mit 80g Zucker zu fast einer fast weißen Creme schlagen. Anschließend mit Mascarpone verrühren und vorsichtig den Eischnee unterheben.
- Alle Zutaten schichtweise in eine Schüssel füllen – mit Creme beginnen, die Löffelbiscuits und den Rhabarber darüber. Schön ist es, auf den Rhabarber in Scheiben geschnittene Erdbeeren zu legen.
- Mit Creme abschließen und Zimtzucker bestreuen. Darauf machen sich auch ein paar Erdbeeren und Pistaziensplitter sehr gut!

Süßkartoffel-Fenchel-Auflauf

300g Süßkartoffel, 300g Fenchel, 300g Kartoffeln, 200g Feta, Salz, Pfeffer, Olivenöl

- Süßkartoffel schälen und in größere Würfel (ca. 3cm) schneiden. Die Kartoffeln halb so groß würfeln. Den Fenchel waschen, das Grün abschneiden und klein schneiden. Die Knolle vierteln, Stunk entfernen und den Fenchel in Streifen schneiden.
- Das Gemüse mischen, mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl vermengen und in eine Auflaufform geben. 50ml Wasser zugeben und mit Alufolie bedecken. Das Ganze bei 180°C Umluft ca. 45 Min. im vorgeheizten Ofen backen. Anschließend den Feta darüber bröseln, abdecken und weitere 15 Min. überbacken.

Produkte des Monats



2,99 €

Streich Sendi von Zwergenwiese 160g

Der Streich "Senf-Dill" ist bei unseren Kunden besonders beliebt. Einerseits als Brotaufstrich auch in Kombination mit frischer Kresse, Ei oder für's Sandwich, ebenso zum Dippen mit frischem Gemüse oder als Grundlage für Dips und eigene Saucen. Die Streichs von Zwergenwiese werden auf Basis von Sonnenblumenkernen hergestellt. Sie sind vegan und auch glutenfrei.

Hinter Zwergenwiese, die Ihren Sitz in Silberstedt nahe Schleswig haben, stehen fast 40 Jahre Kompetenz und Erfahrung in der Herstellung von vegetarischen und veganen Aufstrichen und Saucen aus 100% kontrolliert-biologischem Anbau.



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