



Spargelzeit

Liebe Kundinnen und Kunden,

unbeeindruckt davon, was die Menschen beschäftigt, zeigt sich die Natur nun wieder mit voller Frühlingsenergie. Es blüht und wächst wohin das Auge blickt. Haben Sie Lust auf ein paar Impressionen aus der Gärtnerei? Besuchen Sie uns auf Facebook und Instagram und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen und vor allem in die Folientunnel.

Spargel aus eigener Ernte haben wir leider nicht, aber nun den ersten grünen & weißen Spargel aus Deutschland. Den Spargel und passende Weine finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten.

Noch einmal der Hinweis, dass wir ab Mai die Mengen und Preise der geplanten Ökokisten mit Gemüse und Obst um etwa 10% erhöhen. Die ausführlichen Informationen dazu finden Sie auf unserer Website.

Wochenrezepte

Japanischer Kohlpfannkuchen Okonomiyaki

100g Weizenmehl, 100 ml Wasser, 1 Ei, 2 EL Sojasauce, 150g Spitzkohl, 1 Lauchzwiebel, Pflanzenöl

- Den Kohl in sehr feine Streifen schneiden oder raspeln. Die Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden.
- In einer Schüssel Mehl, Wasser, Ei und Sojasauce zu einem gleichmäßigen Teig verrühren
- Kohl und Lauchzwiebel mit dem Teig verrühren. In einer Pfanne das Öl erhitzen und darin die Pfannkuchen goldbraun ausbacken.
- Dazu passt ein frischer knackiger Salat, beispielweise mit Rucola, Möhren, Radieschen, frischen Kräutern und Sonnenblumenkernen sowie einem kräftigen Dressig.

Aus: Ackerküche von Wanda Born

Süßkartoffelpizza mit Rucola-Soße

150g Mehl, 10g Hefe, 1 TL Zucker, 60ml lauwarmes Wasser, Salz, 250g Süßkartoffel, 30g Frischkäse, Öl, Salz & Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, 3 Stängel Petersilie, 1 Bund Rucola, 2 EL Olivenöl, 1 TL Senf, 1 TL Kapern, 3 EL Wasser

- Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken. Zerbröselte Hefe und Zucker hineingeben und mit dem Wasser verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 15 Min. ruhen lassen. Salz und Öl zugeben und einen glatten Teig herstellen. Zugedeckt weitere 30 Min. ruhen lassen.
- Süßkartoffeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Ofen auf 250 °C vorheizen.
- Knoblauch, Petersilie und Rucola ohne Stiele hacken. Die Kräuter mit Olivenöl, Senf, Kapern und Wasser zu einer Soße pürieren. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Teig auf einer bemehlten Fläche 2 mm dünn ausrollen, Kreise mit 8 cm Durchmesser ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
- Pizza mit Frischkäse bestreichen und mit den Kartoffeln belegen. Mit Öl bepinseln, salzen und pfeffern. Auf der untersten Schiene 10 bis 12 Min. backen. Soße über die heißen Pizzen geben.
Aus Schrot & Korn

Süßes Ofengemüse

400g Möhren, 400g Süßkartoffeln, 50g flüssiger Honig, ½ EL Korinadersamen, 1 TL Kreuzkümmel, je 2 Zweige Thymian & Koriander, Salz & Pfeffer

- Ofen auf 200°C vorheizen, das Gemüse schälen und grob würfeln. Gewürze im Mörser zerstoßen.
- Die Gewürze mit dem Honig in einer großen Schüssel vermengen. Das Gemüse zugeben, alles gut vermengen und in einer Auflaufform verteilen. 40 Min. im Ofen rösten, gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich und glasiert ist.

Neu im Sortiment



Moin Dinkelteige
ab 3,29 €

Blätterteig, Strudel- & Flammkuchenteig

vegan mit Dinkelmehl, backfertig auf Backpapier von Moin!

Neu von der Moin Biobäckerei aus dem holsteinischen Glückstadt sind diese veganen Dinkel-Fertigteige, praktisch wenn es mal schnell gehen soll.

Wie wäre es mit grünem Spargel in Blätterteig? Dazu 16 Stangen Spargel von holzigen Enden befreien und 3 Min. in kochendem Salzwasser garen. Den Ofen auf 180° Umluft vorheizen. 1 Eigelb mit 1 EL Tomatenmark, 1 Prise Zucker, 100g Creme fraiche, Pfeffer & Salz zu einer Tomatencreme verrühren. Den Blätterteig in 8 Quadrate teilen, darauf einen Klecks Tomatencreme, diagonal 2 Stangen Spargel und etwas geriebenen Käse verteilen. 2 Ecken zusammenklappen und die Taschen mit Eigelb bestreichen und 20 Min. im Ofen garen.



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