



Auf in die Spargel-Saison

Liebe Kundinnen und Kunden, endlich Mai und damit Zeit, Spargel in unterschiedlichsten Varianten zu genießen. Ob klassisch mit Sauce Hollandaise, als Quiche, Salat, gerne auch in Kombination mit frischen Erdbeeren - Fantasie und Geschmack sind hier keine Grenzen gesetzt. Eine große Auswahl an Zutaten sowie 3 wunderbare deutsche Weine, die hervorragend zu einem feinen Spargelgericht passen, finden Sie ab sofort bei unseren aktuellen Angeboten. Zutaten für unsere Rezepte gibt es bei den Produkten der Woche. Für die Rezepte danken wir den Redakteuren der Schrot & Korn sowie des Foodblogs eatthis.org.

Wochenrezepte

Spargel-Salat mit Fenchel

- 1 Fenchel, 500g Spargel (weiß oder grün), 2 EL Pinienkerne, 6 EL Olivenöl, 3 EL Weißwein-Essig, 3 Stängel Estragon, 1 Knoblauchzehe, Zucker, Zitronensaft, Salz & Pfeffer*
- Die Fenchelknolle halbieren und in sehr feine Scheiben hobeln. Weißen Spargel schälen und holzige Enden entfernen. Grüner Spargel muss nicht geschält werden.
 - In einem großen, breiten Topf Wasser aufkochen und etwas Salz, eine Prise Zucker, 2 EL Zitronensaft und 1 EL Butter zugeben. Darin den Spargel 5-8 Min. garen, so dass er noch angenehm bissfest ist. Den Spargel aus dem Topf nehmen und auf einem sauberen Küchentuch abkühlen lassen und in große Stücke schneiden.
 - Knoblauch schälen und pressen, Estragonblätter klein hacken und beides mit Essig und Öl zu einem Dressing mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten.
 - In einer Servierschüssel die Fenchelscheiben und den Spargel mit dem Dressing vorsichtig durchmischen. Den Salat mit gerösteten Pinienkernen bestreut servieren.

Gegrillter Fenchel mit Labneh & Kräuterpesto

- 400 g Sojaquark, 1 Zitrone, Salz, 2 Fenchelknollen (600g), 4 EL Olivenöl, 1 EL Mandeln, 1 TL heller Sesam, 1/2 EL Pistazien, 50g grüne Oliven, ¼ Bund Petersilie, ¼ Bund Minze, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Sultaninen, Salz, 50 ml Olivenöl*
- Zitrone auspressen. Für den Labneh Sojaquark mit 1 EL Zitronensaft und Salz verrühren, anschließend kühl stellen.
 - Für das Pesto Nüsse in einer heißen Pfanne ohne Öl 10 Min. rösten, dabei häufig wenden. Die Nüsse, Oliven, Kräuter und Rosinen fein hacken und zusammen mit Zitronensaft und Olivenöl in einem Mörser zu einer nicht zu feinen Sauce verarbeiten. Mit Salz abschmecken.
 - Fenchel in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. In Salzwasser bei mittlerer Hitze 10 Min. blanchieren, dann trocknen und mit Olivenöl einreiben. Die Fenchelscheiben auf dem Grill über direkter Hitze 4-5 Min. pro Seite rösten.
 - Den Fenchel auf Labneh mit Pesto und gehackten Minzblättern garniert servieren. Dazu passt Fladenbrot.

Wirsing-Risotto mit Steinpilzen

- 600g Wirsing, 25g getrocknete Steinpilze, 200g Champignon, 3 Schalotten, 3 EL Olivenöl, 150g Risotto-Reis, 500 ml Gemüsebrühe, 50g Sahne, Salz & Pfeffer, 1 Prise Koriander, Zitronensaft, 80g ital. Hartkäse*
- Steinpilze mit warmem Wasser bedeckt einweichen. Wirsing und Champignons fein schneiden. Schalotten würfeln.
 - Schalotten in einem in einem Topf mit heißem Olivenöl glasig anbraten. Reis kurz mit andünsten. Wirsing zugeben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren 3 Min. anschmoren.
 - Steinpilze mit Einweichwasser zum Reis geben. Brühe angießen bis Reis und Wirsing bedeckt sind. 10 Min. sanft kochen, ggf. Brühe nachgießen. Kochen, bis der Reis gar ist.
 - Champignons und Sahne unter das Risotto rühren. Es soll geschmeidig sein. Nochmals kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und 1-2 EL Zitronensaft abschmecken. Mit Parmesan bestreut servieren.

Aktion:



Heimische Säfte zum Vogelschutz

1 Kiste mit 6 Säften und dazu ein Vogelartenbuch für die ganze Familie
Eine tolle Aktion von Voelkel aus dem Wendland: Artenvielfalt erleben – Heimische Vögel schützen! Seit jeher faszinieren uns Menschen die Vögel mit ihren Farben & Gesängen, ihren Flugkünsten und einem einzigartigen Gefühl von Freiheit. Doch durch die Intensivierung der Landwirtschaft, Ackergifte und Monokulturen sind heute viele unserer heimischen Vögel selten geworden. Etwa die Hälfte der Vogelarten ist in ihrem Bestand bedroht. Höchste Zeit sich genauer mit den gefiederten Freunden zu befassen! Voelkel stellt 16 spannende Vertreter vor. Alle Vogelportraits und ihren Klang finden Sie online auf voelkeljuice.de/vielfalt-entdecken - hören Sie unbedingt mal rein!



19,90 € / 6x 0,7l

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