



Zeit für Spargel und leichte Weine

Foto: Unsplash-inge-poelman

Liebe Kund*innen,

die Natur zeigt ihre volle Frühlingsenergie. Blühende Bäume und Wiesen, Sonnenschein und Vogelgezwitscher erheitern das Gemüt. Damit wird auch die Spargelzeit eingeläutet. Wir können Ihnen nun den ersten weißen und grünen Spargel aus Deutschland anbieten und dazu die passenden Weine. Klassisch mit Sauce Hollandaise, im Blätterteig, als Risotto, Quiche oder als Salat: Spargel lässt sich vielfältig lecker zubereiten. Den Spargel und eine feine Auswahl frühlingshafter Weine finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten.

Spannend für alle Lehrer und Eltern: Wir sind anerkannter Lieferant für das niedersächsische Schulobstprogramm. Noch bis zum 17. Mai können sich Schulen für das neue Schuljahr bewerben, um kostenlos mit Obst & Gemüse beliefert zu werden. Mehr dazu auf unserer Website www.lotta-karotta.de.

Wochenrezepte für 4 Personen

Exotische Möhrensuppe

400g Möhren, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 50g Ingwer, Öl, 1 TL Currypaste, 1 Orange, 1 EL Honig, 1 TL Currypulver, 500ml Gemüsebrühe, 200ml Kokosmilch, 1 Bund Koriander

- Möhren, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer grob würfeln. Die Zwiebel zusammen mit dem Knoblauch in Öl kurz anschwitzen und danach die Möhren und den frischen Ingwer hinzufügen und leicht anbraten.
- Honig, Currypaste und Currypulver zufügen, unterrühren und kurz mitbraten lassen. Nun mit dem Saft der Orange ablöschen und mit der Brühe aufgießen. Alles aufkochen und anschließend mind. 15 Min. köcheln lassen, bis die Möhren weich sind.
- Dann fein pürieren und die Kokosmilch einrühren. Mit frischer, kleingehackter Koriander garniert servieren.

Kretische Kichererbsen mit Spinat

1 Zwiebel, Olivenöl, 400g gekochte Kichererbsen, 2 Tomaten, 3 Knoblauchzehen, 400g Spinat, 50g Schafskäse, Salz & Pfeffer, Chilipulver

- Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in einer Pfanne mit 5 EL Olivenöl 3-5 Min. glasig dünsten.
- Kichererbsen abspülen, Tomaten würfeln und beides in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Chili abschmecken. Spinat in Streifen schneiden und zugeben.
- Etwa 100 ml Wasser dazu gießen und 15 Min. bei geschlossenem Deckel dünsten. Zum Schluss den Schafskäse darüber bröseln, etwas Olivenöl darüber träufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Spinatsalat mit Ziegenkäse

500g Spinat, 1 Zwiebel, 4 Tomaten, 120g schwarze Oliven, 100g Ziegenkäse, 6 EL Olivenöl, 6 EL Obstessig, 1 Knoblauchzehe, 1 Handvoll Walnüsse, Salz, Pfeffer

- Spinatblätter in Streifen schneiden. Tomaten und Zwiebeln zerkleinern und mit den Oliven und Nüssen über den Spinat geben.
- Olivenöl, Essig, Salz & Pfeffer und gepressten Knoblauch zu einem Dressing verrühren und über den Salat geben. Ziegenkäse kleinschneiden und darüber streuen.

Mojo verde

2 Zehen Knoblauch, 1 Bund Koriander, 250 ml Olivenöl, 1 Bund Petersilie, Pfeffer, Salz, 5 Tropfen Zitronensaft

- Koriander und die Petersilie pürieren. Die Knoblauchzehen grob zerkleinern und dann mit den Kräutern kurz pürieren.
 - Das Olivenöl dazu gießen (je nach Gusto auch mehr), mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abrunden.
- Passt sehr gut zu Kartoffeln und als Dip zu Grillgemüse

Produkt der Woche

Spargelwein Rivaner - Demeter-Qualität

Wie wäre es passend zum Spargel mit einem Rivaner aus der Pfalz in Demeter-Qualität? Der Winzer Hans-Christian Eller hat diesen fruchtigen und lebendigen Rivaner gekeltert. Das milde Klima, viele Sonnentage und der fruchtbare Lösslehm Boden entlang der Rheinfront verleihen ihm einen mineralisch-frischen Geschmack. Genießen Sie diesen feinen Rivaner (nicht nur) als versierten Begleiter zahlreicher Spargelvariationen. Seine fruchtigen Aromen spielen mit der leichten Bitternote des Edelgemüses und machen aus jedem Spargelessen ein besonderes Geschmackserlebnis. Diesen und andere passende Weine zum Spargel finden Sie unter "Spargelzeit" bei unseren aktuellen Angeboten.



Spargelwein Rivaner
6,99 € / 0,75 l



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