



## Werden Sie Blühpate in unserer Gärtnerei

### Liebe Kund\*innen,

wir möchten die Blühflächen in unserer Bioland-Gärtnerei erweitern. Um das Projekt zu finanzieren und mehr Insekten als auch Menschen mit der bunten Blütenvielfalt zu erfreuen, bieten wir in diesem Jahr Blühpatenschaften an. Für 25€ können Sie eine Patenschaft für 10m<sup>2</sup> Blühfläche übernehmen oder auch verschenken. Alle Blühpat\*innen laden wir herzlich ein in unsere Gärtnerei.

#### Veranstaltungen & Termine:

Der erste Frühlingsrundgang durch unsere Gärtnerei findet statt am Donnerstag, 11. Mai um 15 Uhr. Ausführliche Informationen zu den Blühpatenschaften sowie Termine & Veranstaltungen finden Sie online auf [www.lotta-karotta.de](http://www.lotta-karotta.de).

#### Wochenrezepte

### Zucchini-Zitronen-Pasta

400g Pasta, z.B. Linguine, 300g Zucchini, 3 EL Olivenöl, 1 Zitrone, 80g ital. Hartkäse, 2 Zehen Knoblauch, gehackt oder gepresst, ½ Bund Petersilie, Salz & Pfeffer

- Die Nudeln nach Anleitung bissfest kochen. Inzwischen den Käse reiben, Knoblauch schälen und fein hacken und die Schale der Zitrone raspeln, den Saft auspressen.
- Die Zucchini in lange, dünne, ca. 2 cm breite Streifen schneiden und in einer großen Pfanne im erhitzten Öl kurz so lange anbraten, bis sie gebräunt sind.
- Abrieb der Zitronenschale, Knoblauch und gehackte Petersilie zugeben, kurz weiter braten.
- Die Nudeln unter die Zucchini mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Käse bestreut servieren.

Alle Zutaten zu den Rezepten finden Sie unter [www.lotta-karotta.de](http://www.lotta-karotta.de) bei unseren Produkten der Woche.

### Linse Dal mit Süßkartoffel

300g Süßkartoffel, 150g rote Linse, 2-3 EL Sonnenblumenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 250g Tomaten, 2-3 TL SweMa indisch, 100 ml Kokosmilch, ½ Bund Koriander

- Süßkartoffel schälen und würfeln. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken und in einer hohen Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze andünsten.
- Süßkartoffeln und 2 TL SweMa indisch zugeben, unterrühren und nach 3 Min. mit 300 ml Wasser ablöschen.
- Linsen unterrühren, 10 Min. köcheln lassen und anschließend Kokosmilch hinzugeben.
- Inzwischen die Tomaten grob würfeln und Korianderblätter hacken. Wenn die Linsen gar sind, die Tomaten unterheben und mit SweMa indisch final abschmecken.
- Mit frischem Koriander garniert servieren.

### Cheddar-Lauch-Suppe

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 150g Möhren, 200g Kartoffeln, 400g Lauch, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 Chilischote, 1 Liter Gemüsebrühe, 180g Cheddar, 150g Schlagsahne, Salz & Pfeffer, ¼ Bund Rucola

- Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Kartoffeln schälen und würfeln. Lauch putzen, in Ringe schneiden und die Hälfte davon beiseite stellen. Den Cheddar grob reiben.
- Das Öl in einem Topf erhitzen, Chili und Gemüse darin kurz unter ständigem Rühren anbraten. Mit Brühe ablöschen, alles aufkochen, die Hitze reduzieren und zugedeckt circa 20 Min. köcheln lassen.
- Herd ausstellen und den Topf ohne Deckel auf dem heißen Herd stehen lassen. Sahne und zwei Drittel des geriebenen Käses hinzufügen. Suppe fein pürieren, den restlichen Lauch unterrühren und ca. 8 Min. ziehen lassen.
- Suppe mit Salz & Pfeffer abschmecken und mit dem übrigen Käse und gehacktem Rucola garnieren.

#### Wein des Monats



PIX-Weine ab  
9,95 / Flasche

### Weingut PIX vom Kaiserstuhl

Nur ein alternativer und naturschonender Bio-Weinbau kann eine herausragende Qualität hervorbringen, davon ist Familie Pix überzeugt. Das Bio-Weingut PIX mit rund 7 ha Rebfläche in Ihringen am Kaiserstuhl wird biodynamisch bewirtschaftet. Der Kaiserstuhl bietet ein mediterranes Mikroklima und äußerst fruchtbare Vulkanverwitterungsböden mit zum Teil mächtigen kalkhaltigen Lößauflagen. Ihringen hat mit 1720 Stunden im Jahr die höchste Sonnenscheindauer in ganz Deutschland. Dies erlaubt besonders den Anbau anspruchsvoller, wärmeliebender Rebsorten. Die PIX-Weine finden Sie ab sofort bei unseren aktuellen Angeboten!



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf [www.lotta-karotta.de](http://www.lotta-karotta.de)

Bestellen, Ändern und Ergänzen können Sie Ihre Ökokiste bis ZWEI TAGE VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



DE-ÖKO-006

**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999