



Spargel aus Deutschland

Liebe Kundinnen und Kunden,

der Mai ist großartig und vor allem wird's nun wieder richtig lecker! Neben Salaten, Kräutern, Rhabarber, Radieschen und Spinat aus unserer Gärtnerei ernten wir jetzt auch wieder Lauchzwiebeln. Außerdem haben wir nun auch grünen und weißen Spargel aus Deutschland im Angebot!

Diese Woche startet auch unsere Tour de Kaas durch Europa! Los geht es in Österreich. Noch bis zum 31. Mai probieren wir uns gemeinsam durch erlesene Bio-Käsesorten, jede Woche steht ein anderes Land im Mittelpunkt. Sie können jederzeit mit einsteigen.

Nächste Woche sind wir in Dänemark mit nordischen Spezialitäten der Mejeri Thise, von dort geht es nach Italien und Frankreich. Für jede Woche empfehlen wir Ihnen zusätzlich einen passenden Wein! Anmelden können Sie sich per Mail, telefonisch oder auf unserer Website unter www.lotta-karotta.de/tourdekaas.html

Wochenrezepte

Auberginen in Joghurt

2 kleine Auberginen, 4-5 EL Olivenöl, 400 g Joghurt, Chilipulver, gemahlener Kreuzkümmel (Cumin), Salz, 2 Knoblauchzehen

- Auberginen halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in feuerfeste Auflaufform schichten. Mit Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 15 bis 20 Min. weich garen.
- In der Zwischenzeit Joghurt mit Chilipulver (Vorsicht, sehr scharf!), Kreuzkümmel, Salz und zerdrückten Knoblauchzehen verrühren. Joghurt auf die noch warmen Auberginen geben, vorsichtig untermischen und gekühlt servieren.

Mangoldrisotto

700 ml Gemüsebrühe, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 400g Mangold, 4 Cocktailtomaten, 4 EL Olivenöl, 225g Risotto-Reis, 150 ml Weißwein (oder Gemüsebrühe), Salz & Pfeffer, 50g Weichkäse (z.B. Brie), 50g Hartkäse (z.B. Pecorino)

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Mangold putzen und waschen, Stiele und Blätter trennen und beides klein schneiden. Tomaten würfeln.
- Die Zwiebeln in 2 EL Öl bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. dünsten. Mangoldstiele und Reis zugeben und 3 Min. mitdünsten. Mit Wein ablöschen und bei kleiner Hitze einkochen lassen.
- Den Reis mit Brühe gerade so bedecken und bei geringer Hitze unter Rühren ca. 20 Min. garen, dabei nach und nach die übrige Brühe zugeben.
- Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen, die Mangoldstreifen darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. dünsten, salzen und pfeffern. Den Brie würfeln, mit Mangoldblättern und Parmesan unter den Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Radieschen-Aufstrich

200 g zimmerwarme Butter, 2 EL Sauerrahm, 2 TL Balsamessig, hell, Salz und frischer Pfeffer, 8 Radieschen, 2 Stangen Lauchzwiebeln und / oder 60 g gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Dill, Zitronenmelisse)

- Butter und saure Sahne schaumig rühren, dann den Essig zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Radieschen putzen, waschen und in kleine Würfelchen schneiden, evtl. zusätzlich klein hacken.
- Die Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden bzw. die Kräuter waschen und klein hacken.
- Radieschen, Lauchzwiebeln und Kräuter unter die Butter mischen und bis zum Verzehr kühl stellen.

Neu im Sortiment



7,25 €

Original italienische Salami, ca. 180g

Klassisch oder mit Fenchelsamen, die italienischen Salami von PrimaVera Pedrazzoli sind italienischer Genuss vom Feinsten!

Seit 1996 produziert das italienische Familienunternehmen Salumificio Pedrazzoli aus San Giovanni del Dosso bei Mantua in der norditalienischen Region Lombardei unter dem Namen „Primavera“ auch biologische Wurstspezialitäten ohne Zusatz von Konservierungs- und Farbstoffen nach traditionellen Rezepten. Die Schweine werden ausschließlich mit vegetarischer Bio-Kost ernährt und wachsen in artgerechten Freilaufställen auf.

Jetzt unter "Neuheiten & Besonderes" bei uns im Shop!



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