



Liebe Kundinnen und Kunden,

in unserer Bioland-Gärtnerei sind pünktlich zum Beginn der Obstblüte knapp 1 Million fleißiger Helferinnen eingetroffen: 16 Bienenvölker der Imkerei Gunterbunt aus Witzenhausen. Sie werden den Sommer bei uns verbringen und helfen, die Obstbäume zu bestäuben und auf unseren 7 Hektar Blühflächen und den umliegenden Rapsfeldern nach Nektar und Pollen suchen. Ob wir irgendwann sogar eigenen Honig anbieten? Wer weiß... Der Frühling kehrt auch bei uns nur langsam ein, es fehlen Sonne und Wärme. Die Kulturen im Freiland brauchen viel Zeit zum Wachsen. Doch unsere Gärtner ernten fleißig in den Folientunneln, mittlerweile sind auch Mangold und Lauchzwiebeln aus eigener Ernte.

Wochenrezepte

Gerösteter Blumenkohl mit Tahinisauc

1 Blumenkohl, Olivenöl, Salz, Ras El Hanout
Für die Tahinisauc: 3 EL Tahini (Sesammus), 2 EL Olivenöl, Saft einer ½ Zitrone, 150 ml Wasser, Salz, Ras el Hanout

- Ofen auf 180° C vorwärmen. Vom Blumenkohl nur die äußeren grünen Blätter entfernen und den Kopf in einen Topf mit kochendem Salzwasser abgedeckt ca. 7–10 Min. köcheln lassen. Nun abtropfen und auskühlen lassen.
- 2-3 EL Olivenöl mit den Händen in den Blumenkohl einmassieren, danach salzen und etwas Ras El Hanout darüber streuen. Den Blumenkohl in eine Auflaufform setzen und im Ofen ca. 40 Min. goldbraun backen. Nach 35 Min. unter dem Backofengrill anbräunen. Der Blumenkohl sollte außen knusprig gebräunt und innen weich sein.
- Für die Sauce alle Zutaten in einem Mixer pürieren. Den Blumenkohl aus dem Ofen nehmen, vierteln etwas Öl und Salz darüber geben und die Tahinisauc darüber gießen.

Auberginenauflauf mit Ei

300g Auberginen, 2-3 EL Mehl, 150g Tomaten, 1 Dose stückige Tomaten (Polpa), 1 Zwiebel, ½ Bund Thymian, 2 Eier, 125g Mozzarella, 60g Parmigiano, Olivenöl, Salz & Pfeffer

- Eier hart kochen. Aubergine in 4 bis 5 mm dicke Scheiben schneiden und diese in Mehl von beiden Seiten wenden.
- Auberginenscheiben in einer Pfanne mit reichlich heißem Öl braten, bis die Scheiben leicht gebräunt, doch noch nicht ganz durchgegart und kross sind.
- Den Ofen auf 180 ° vorheizen. Zwiebel fein hacken und Thymianblättchen von den Stängeln trennen. Hartkäse reiben, Tomaten und Eier in Scheiben schneiden.
- Die Zwiebeln in einem Topf mit heißem Olivenöl glasig dünsten. Polpa und Thymian zugeben, mit Salz & Pfeffer abschmecken und 15 Min. leicht köcheln lassen.
- Eine Auflaufform dünn mit Olivenöl bestreichen und die Hälfte der Auberginen auf den Boden legen. Leicht salzen und pfeffern, 2 EL geriebenen Käse darüber streuen und mit einem Ei in Scheiben belegen. Darüber die Hälfte des Mozzarellas zupfen und darauf die halbe Menge Tomatensugo verteilen.
- Nach dem gleichen Prinzip eine zweite Schicht darüber geben und abschließend mit den restlichen Parmesan bestreuen. Im Ofen ca. 20 Min. goldgelb überbacken.

Auberginenmus mit Dill & Walnüssen

150g Naturjoghurt stichfest, 2 Auberginen, 3 Knoblauchzehen, 60g Walnüsse, ½ Bund Dill, 3 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer

- Backofen auf 220°C vorheizen. Mit einem Messer die Auberginen mehrfach einschlitzen und die geschälten Knoblauchzehen hineinstecken. In einer leicht geölten Auflaufform im vorgeheizten Ofen 40 Min. garen.
- Auberginen häuten und abkühlen lassen. Walnüsse und Dill grob hacken. Alle Zutaten im Mixer zu einem cremigen Mus pürieren. Als Aufstrich z.B. zum Grillen servieren.

Aktion:

Pilze für jeden Geschmack

Aktionswoche mit dem Pilzhof Lehr in KW 20

Endlich ist es wieder soweit: vom 17. bis 21. Mai haben wir eine Aktionswoche mit dem Bioland-Pilzhof Lehr aus dem hessischen Schwalmstadt. Damit erhalten Sie eine tolle Gelegenheit neben unseren Klassikern wie Campignons, Shiitake und Austernpilzen auch einmal weniger bekannte Sorten zu probieren. Kennen Sie schon Goldkämpchen und weiße Buchenpilze? In dieser Woche zum ersten Mal dabei sind Kastanienseitlinge, ein vorzüglicher Speisepilz mit mildem Waldpilzaroma. Die vollständige Auswahl an Pilzen finden Sie natürlich schon jetzt bei uns im Online-Shop!



Aktionswoche
vom 17. - 21. Mai



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!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999