



Liebe Kund*innen,

alles neu macht der Mai: so frisch wie die Wiesen und Felder grünen, so frisch ist auch unsere Salat- und Kräuterauswahl aus eigener Ernte: Neben Eichblatt in rot und grün, dem kräuseligen Lollo Rosso und Bataviasalat gibt es auch knackige Radieschen, feinen Spinat und allerlei Kräuter. Die mediterranen Aromen von Rosmarin, Thymian und Oregano erinnern schon sehr an den Sommer, erfrischende Minze und Estragon eignen sich für leckere Limonaden und die Klassiker Petersilie, Koriander und Dill geben einem Gericht und Salat das gewisse Extra. Ganz neu dabei ernten wir nun auch Rhabarber! Feinste Kuchen und Kompotts lassen sich aus diesem säuerlichen Gemüse (ja, Rhabarber ist ein Gemüse) zaubern. Alles wird am frühen Morgen geerntet, direkt danach in Ihre Ökokisten gepackt und stehen am kommenden Tag vor Ihrer Tür: Frischer geht es kaum!

Wochenrezepte für 4 Personen

Radieschensuppe

1 Zwiebel, 2 Kartoffeln, 1 Bd. frische Radieschen (mit Grün), 1 EL Öl, 1 l Gemüsebrühe, 100g (veganen) Kräuter-Frischkäse, etwas Muskatnuss, 1 Prise Salz, Pfeffer

- Zwiebeln fein würfeln. Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. 3 Radieschen hobeln, zur Seite stellen. Übrige Radieschen sowie das Radieschengrün grob zerschneiden. Etwas Radieschengrün auch zur Seite stellen.
- In einem Topf mit etwas Öl die Zwiebeln 3 Min. andünsten. Die Radieschen samt Grün und die Kartoffeln hinzufügen, kurz mitbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles 20 Min. abgedeckt köcheln lassen.
- Die Suppe pürieren, einmal aufkochen, Frischkäse einrühren. Mit Pfeffer, Muskatnuss und Salz abschmecken. Mit den gehobelten Radieschen und Grün anrichten.

Rote - Bete - Auberginen - Ragout

1 Aubergine, 2 Rote Bete, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, ca. 150ml Rotwein, ca. 200ml Gemüsebrühe, 2 EL Tomatenmark, Salz, Pfeffer, ½ Bund Petersilie

- Die Aubergine in Würfel schneiden, salzen, auf einem Küchentuch verteilen und zur Seite stellen.
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe und die Rote Bete schälen, kleinschneiden und in Öl ca. 10 Min. anbraten. Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Gemüsebrühe dazugeben und weiter kochen lassen, bis die Hälfte der Flüssigkeit eingekocht wurde.
- Alles in eine Schüssel geben, beiseitestellen und nun die Aubergine in Öl anbraten. Die andere Zwiebel und Knoblauchzehe kleinschneiden und dazugeben.
- Das Rote-Bete Rotweingemisch zu den Auberginen geben, Tomatenmark dazu und gut umrühren. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Petersilie kleinschneiden und unterheben.

Rhabarberkuchen

250g Mehl, 75g Zucker, 125g vegane Butter, 400g veganer Quark, 15g Stärke, 50 ml Agavendicksaft, 300g Rhabarber

- Für den Mürbeteig Mehl und Zucker in einer großen Schüssel vermischen. Die vegane Butter in Flocken darübergeben und verkneten. Den Teig mind. 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen. Den Ofen auf 180°C vorheizen.
- Für die Creme den Quark, Speisestärke und Agavendicksaft in einer Schüssel glatt rühren. Den Rhabarber längs halbieren und in gleich große Stücke schneiden.
- Eine Tarteform einfetten. Den Teig ausrollen, in die Form legen und leicht am Boden und Rand festdrücken. Die Quarkcreme gleichmäßig in der Form verteilen und die Rhabarberstücke darauflegen.
- Die Tarte bei 180°C Umluft ca.30-40 Min. backen.

Produkt der Woche

Mount Hagen Kaffee mit Bienenweide

Mount Hagen steht für höchsten Kaffeegenuss aus fairgehandelten Bohnen in bester Bio-Qualität, die in den Hochlagen von Papua Neuguinea, Peru, und Honduras angebaut werden. Um auch hier vor Ort ein Zeichen für den Insektenschutz zu setzen, hat sich Mount Hagen eine ganz besondere Aktion ausgedacht: mit dem Kauf einer Packung Arabica Kaffee gibt es ein Tütchen Saatgut von Bingenheimer mit dazu. Für jede verkaufte Packung werden gleichzeitig 50 Cent an die GLS Treuhand Zukunftsstiftung Landwirtschaft gespendet. Säen auch Sie eine kleine blühende Bienenweide.

Den Arabica Kaffee sowie die ganzen Espressobohnen von Mount Hagen finden Sie diese Woche bei unseren Produkten der Woche.



Arabica Kaffee
8,99 € / 500g



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