



Frühlingsernte aus unserer Gärtnerei

Liebe Kund*innen,

es blüht, grünt, duftet und summt. Der Frühling beglückt mich seiner vollen Pracht und so wird auch schon in unserer Gärtnerei fleißig geerntet. Von Salaten, über frische Kräuter, zarten Spinat, Rhabarber, knackige Radieschen und bunten Mangold- das Angebot wächst im wahrsten Sinne des Wortes, wöchentlich dazu. Die tolle Vielfalt finden Sie ab sofort in Ihrer Ökokiste!

Veranstaltungen & Termine:

Der erste Frühlingsrundgang durch unsere Gärtnerei: Do, 11. Mai um 15 Uhr. Alle Termine & Veranstaltungen finden Sie online auf www.lotta-karotta.de.

Wochenrezepte

Auberginen-Schnitzel & Linsen-Spargel-Salat

300g Beluga-Linsen, 1 Aubergine, 300g Spargel, ½ Bund Dill, Mehl, 250g Joghurt, 3 EL Schmand, Salz, Öl, Polenta, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, ½ Bund Petersilie, 1 Zitrone

- Linsen 20 Min. garkochen. Aubergine längs in 1cm Scheiben schneiden, auf einen Teller legen, von beiden Seiten salzen, ziehen lassen. Spargel schälen, in ca. 2-3 cm schräge Stücke schneiden. Dill grob hacken.
- 3 Min. bevor Linsen gar sind, Spargel hinzufügen, bissfest mitkochen. Mit Linsen durch Sieb abgießen.
- In einer Schüssel 100g Mehl, 100ml Wasser und Salz zu glattem Teig vermischen. In einer anderen Schüssel Joghurt und Schmand vermischen, salzen.
- Pfanne mit 3-4 EL Öl erhitzen. Aubergine trocken tupfen. Zuerst im Teig und dann in der, auf einem Teller ausgestreuten, Polenta wenden. Schnitzel beidseitig goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Zwiebel fein hacken, Knoblauch reiben. Linsen, Spargel, Zwiebeln und Knoblauch mit Petersilie, 2 EL Zitronensaft und 2 EL Öl mischen, salzen. Alles servieren.

Rote Bete-Polenta-Tarte mit Spargel & Dill

150g Rote Bete, 60g Naturtofu, 1 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, 1 EL Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer, 250g grüner Spargel, 4 Cherrytomaten, 3 Frühlingszwiebeln, 1 Bund Dill, 600 ml Gemüsebrühe, 150g Polenta, 1 EL Margarine

- Rote Bete klein schneiden und garkochen. Pürieren.
- Naturtofu in eine Schüssel bröseln, mit Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Kräutern der Provence, Salz, Pfeffer würzen.
- Enden des Spargels schälen. Cocktailtomaten halbieren. Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden. Dill hacken.
- Gemüsebrühe im Topf erhitzen. Polenta in köchelnde Brühe rieseln, mit Schneebeisen kräftig rühren. Hitze reduzieren. Pürierte Rote Beete und eine Hand voll gehackten Dill mit in die Polenta rühren. 1 EL Margarine einrühren.
- Ist die Polenta aufgequollen, diese in die gefettete Tartform streichen. Spargel, Frühlingszwiebeln und Cocktailtomaten daraufgeben. Marinierten Tofu mittig über den Spargel geben, mit 2 EL Olivenöl beträufeln.
- Bei 190°C Umluft 25 Min. backen. Rausnehmen, kräftig salzen, pfeffern und mit restlichem Dill bestreut servieren.

Spargelsuppe mit Fenchel

450g grüner Spargel, 2 EL Öl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Fenchel, 80g Spinat, 450 ml Gemüsebrühe, 1 EL Apfelessig, Saft ½ Zitrone, Salz, Pfeffer, 20g Cashewkerne, ½ Bund Petersilie, Abrieb ½ Zitrone, 2 EL Olivenöl

- Unteres Spargel-Ende schälen, in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein, Fenchel in Stücke schneiden.
- In einem Topf Öl erhitzen und Zwiebelwürfel, Knoblauch, Fenchel anbraten. Spargelstücke dazu, noch 2 Min. braten.
- Spinat, Gemüsebrühe und Apfelessig dazugeben, salzen, pfeffern. Aufkochen und 15 Min. köcheln lassen.
- Topping: Cashewnüsse und Petersilie fein hacken. Mit 2 EL Olivenöl und Zitronensaft vermengen.

Wein des Monats



Spargelzeit

Zeit für Spargel und leichte Weine

Die feinen langen Spargel-Stangen haben wieder Saison. Den weißen und grünen Spargel bieten wir Ihnen aus Deutschland an. Dazu können Sie sich die passenden frühlingshaften Weine aussuchen. Klassisch mit Sauce Hollandaise und Kartoffeln, im Blätterteig, als Risotto, Quiche oder als Salat: Spargel lässt sich vielfältig lecker zubereiten. Den Spargel, die feinen Weine und alles für Ihre Spargel-Küche mit weiteren leckeren Beilagen für Ihr Spargelgericht finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten.



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