



Pilzkultur für jeden Geschmack

Liebe Kundinnen und Kunden, diese Woche packen wir allerlei Pilze in die geplanten Ökokisten und haben als Aktion auch weitere besondere Sorten wie Kastanienseitlinge, Buchenpilze, Goldkappchen im Sortiment. Pilze sind nicht nur im Herbst ein Hochgenuss, sondern haben kultiviert das gesamte Jahr über Saison. Die Pilze kommen vom Pilzhof Lehr aus dem hessischen Schwalmstadt. Dort werden die Pilze nach Bioland-Richtlinien gezüchtet. Die Basis bildet Sägemehl heimischer Laubbäume, das gefüllt in Spezialbeutel mit der Pilzbrut geimpft wird. Je nach Sorte brauchen die Pilze zum Durchwachsen und Reifen bis zu 6 Monate bei kontrolliert klimatischen Bedingungen. Dabei wird mit größter Sorgfalt und vielen fleißigen Händen gearbeitet. Das Resultat ist eine ergebige und qualitativ besonders hochwertige Ernte.

Wochenrezepte

Zucchini-Pilz-Frittata mit Kräutern

1 Zwiebel , 250g Zucchini , 150g Pilze, Sorte nach Belieben, 2 EL Butter , 6 Eier , 60g Schlagsahne , Salz & Pfeffer , je 2-3 Stängel frische Kräuter

- Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Kräuter grob hacken.
- Butter in einer großen Pfanne erhitzen, darin die Zwiebeln andünsten. Zucchini und Pilze zugeben und 5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und den gehackten Kräutern würzen.
- Eier und Sahne mit einem Schneebesen verquirlen, mit Salz & Pfeffer würzen. Pilze & Zucchini gleichmäßig in der Pfanne verteilen, die Eiersahne darüber gießen und zudecken.
- Bei kleiner Hitze 10 Min. stocken lassen. Dann offen weitere 5 Min. garen und heiß servieren.

Neu im Angebot:

Frischer Salat mit gebratenen Pilzen

200g frische Pilze, 1 Knoblauchzehe, 4 getrocknete Tomate, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl, 3 Stängel Thymian, Schnittlauch, Salz & Pfeffer, 3 Handvoll grüner Salat, ½ Bund Rucola, ½ gelbe Paprika, 4 Radieschen, ½ Apfel, 2 Lauchzwiebeln
Dressing: ½ EL frischer Zitronensaft, 2 TL Balsamicoessig, 4 EL Gemüsebrühe, Sojasauce, ½ TL milder Senf, Salz & Pfeffer

- Pilze mundgerecht zerteilen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. Radieschen, Paprika, Apfelhälfte und getrocknete Tomaten in feine Streifen scheiden. Knoblauch schälen und pressen. Frische Kräuter fein hacken.
- Pilze in heißem Öl scharf anbraten. Knoblauch, getrocknete Tomaten und Chili dazugeben und kurz weiterbraten. Salzen, pfeffern und Thymian drüberstreuen.
- Die Zutaten für das Salatdressing gut vermischen. Nun Salat, Apfel, Radieschen, Zwiebeln und Paprika mit dem Salatdressing gut vermischen. Salat und Austernpilze auf Teller geben und mit den Kräutern bestreuen.

Asiatische Brühe mit Reismudeln

1 Flasche Pho-Brühe, 150g Reismudeln, 100g gemischte Pilze (Shiitake, Austernseitlinge, o.a.), ½ gelbe Paprika, 2 Lauchzwiebeln, 3 Stängel Koriander, 1 Chilischote, 2 EL Sojasoße

- Paprika in Streifen und Lauchzwiebel in dünne Röllchen schneiden. Korianderblättchen abzupfen. Chili in feine Scheiben schneiden.
- Reismudeln nach Anleitung kochen. Die Pho Brühe sehr heiß erhitzen. Die Sojasauce dazu geben.
- Jetzt alle Zutaten auf die Schüsseln verteilen und die kochend heiße Brühe darüber gießen.

Tipp: Pho und Ramen sind klassisch asiatische Fleischbrühen, die mit frischem Gemüse und nach Belieben mit hauchdünn geschnittenen Rind- oder Hühnerfleisch serviert werden. Inspiriert von J.Kinsky Brühen.

Chilisaucen von Knofi & so aus Witzenhausen

Regional und unglaublich HOT - die Chilisaucen in den Sorten Rote Habanero, Trinidad Scorpion - Mango sowie Sweet Habanero Chocolate haben wir passend zur Grill-Saison neu im Angebot. Diese Sorten mit Schärfegrad 7, 8 und 9 sind für alle, die es extra scharf mögen.

Knofi & so ist eine kleine Gärtnerei aus Witzenhausen, die neben viel Knoblauch auch ein breites Angebot an Obst & Gemüse anbaut und auf Wochenmärkten vertreibt. In liebevoller Handarbeit wird das angebaute Obst & Gemüse veredelt zu haltbaren Produkten wie veganen Brotaufstrichen, Chilisaucen, Fruchtaufstrichen und mehr. Eine erlesene Auswahl dieser Produkte ist bei den aktuellen Angeboten unter Grill-Saison zu finden.



6,95€ / 100ml



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