



Einladung zur Gärtnerführung

Liebe Kund*innen,

wir öffnen die Pforten der Gärtnerei: Ganz herzlich möchten wir Sie zum ersten Rundgang in diesem Jahr einladen. Wie wachsen Salat und Radieschen, die Sie in Ihrer Kiste finden? Gibt es schon Gemüse im Freiland? Was steht in den Gewächshäusern? Was passiert in der Jungpflanzenanzucht? Was hat die Scheune mit Fledermäusen zu tun? Das und vieles mehr beantworten wir Ihnen gerne am Samstag, 21. Mai ab 11 Uhr. Treffpunkt ist der Buswendeplatz am Ende der Gartestraße in Rittmarshausen. Bringen Sie festes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung mit (Sonnenhut/ Regenschirm). Wir freuen uns über eine Anmeldung bis Freitag per service@lotta-karotta.de für eine bessere Planung. Wir freuen uns auf Sie!

Wochenrezepte für 4 Personen

Vegane Mangoldpfanne

500g Mangold, 2 EL Mandelmus, 150 ml lauwarmes Wasser, 2 EL Sojasahne, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Margarine, 1 EL Tomatenmark, Salz & Pfeffer, Currypulver, Zimt, Muskat

- Mangoldstiele würfeln, die Blätter in Streifen schneiden.
- Die Margarine in einer Pfanne zergehen lassen und die gewürfelten Mangoldstiele darin andünsten. Den Knoblauch hineinpresse.
- Mit einem Schuss Wasser ablöschen. Das Mandelmus darin auflösen und mit Curry, Muskat und Zimt würzen. Das Ganze jetzt zugedeckt etwa 10 Min. garen. Danach das restliche Wasser, Tomatenmark und Sojasahne unterrühren, so dass sich eine sämige Sauce ergibt.
- Zum Schluss werden die Mangoldblätter untergehoben. Zugedeckt weitere 10 Min. garen lassen. Passt gut zu Nudeln, Reis und Ciabatta-Brot.

Wok-Rübchen

1 Kohlrabi, 3 Mairübchen, 4 Radieschen mit Grün, 1 rote Zwiebel, Salz, 20g Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Sesam, ½ Bund Koriander, 250g Mie-Noodles, 3 EL Öl, 2 TL Currypulver, 3 EL Sojasauce, 300 ml Gemüsebrühe, ½ TL Chilipulver, 2 TL Speisestärke, 2 EL Limettensaft, 2 TL Sesamöl

- Radieschengrün abschneiden, zur Seite legen. Radieschen, Rübchen und geviertelte Kohlrabi in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel in 2cm Stücke schneiden.
- Kohlrabi und Rübchen in kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren. Abgießen, abtropfen lassen.
- Nudeln wie nach Packungangabe kochen.
- Ingwer und Knoblauch fein reiben. Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Koriander grob zerzupfen.
- Öl in einem Wok stark erhitzen. Ingwer und Knoblauch darin kurz schwenken. Das Gemüse dazugeben und 1-2 Min. braten. Curry dazu und kurz mitrösten. Mit Sojasauce ablöschen, mit Gemüsebrühe auffüllen. Alles einmal aufkochen lassen, salzen und mit Chili würzen. Mit der in wenig kaltem Wasser gelösten Stärke leicht binden und mit Limettensaft abschmecken. Koriander und grob zerzupfte Radieschenblätter darüberstreuen.
- Nudeln abgießen, mit Sesamöl und Sesam mischen und in einer Extraschüssel neben dem Wok-Gemüse servieren.

Nudelsalat mit Rucola, Birne und Walnüssen

500g Nudeln, 100g Hartkäse, 1 Bund Rucola, 1 Birne, 1 Rote Zwiebel, 50g Walnüsse, Öl, Essig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer

- Die Nudeln nach Packungsanweisung zubereiten.
- Hartkäse reiben, die Birne in dünne Spalten schneiden, Zwiebel in Ringe schneiden, Walnüsse etwas zerkleinern.
- Für die Vinaigrette Öl, Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer miteinander verrühren und mit den Nudeln und den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengen.

Produkt der Woche



Phazalie
8,45 € / Stück

Phazalie Gründüngung von Bingenheimer

Die Phazalie ist eine anspruchslose Gründüngungspflanze mit attraktiven Blüten und dichtem, bis zu 30cm tiefem Wurzelwerk und lockert den Boden schön auf. Sie bedeckt den Boden rasch, lässt Unkraut keine Chance und bietet Insekten eine erstklassige Nahrungsquelle. Deshalb wird sie auch gerne „Bienenfreund“ genannt. Vor der Aussaat den Boden leicht lockern und glatt rechen, dann breitwürfig aussäen und einarbeiten. Phazalie gilt als fruchtfolgeneutral und ist somit ideal für die Regenerierung des Bodens. Ausgesät wird Anfang März bis Ende Oktober. Von Mitte Juni bis Ende Oktober zeigen sich die blau-lila Blüten. Schauen Sie gerne nach dieser und noch anderen Gründüngungen 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!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999