



Die Segelschokolade ist da!

Liebe Kundinnen und Kunden,

zuverlässig waren die Eiseiligen da und haben die letzten Nachfröste vorbei gebracht. Nun steht dem Sommer nichts mehr im Weg. In der Gärtnerei sind nun die Tomaten und Auberginen im Folientunnel eingezogen. Die Salate kommen mittlerweile aus dem Freiland und auch Kohlrabi und Fenchel werden nicht mehr lang auf sich warten lassen.

Nun stehen auch verschiedene Feiertage vor der Tür. An Himmelfahrt liefern wir ganz normal, doch Pfingsten verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag nach hinten. Achten Sie auch auf die jeweiligen Bestellschlüsse. Alle Infos auf unserer Website.

Wochenrezepte

Vegetarische Ramen-Suppe

2 getrocknete Wakame-Algen (oder 1/2 Noriblatt), 100g frische Champignons, 3 Lauchzwiebeln, 1/2 Paprika, 100g Tofu für Suppen, 50g Sojasprossen, 100g Buchweizen-(Soba-)Nudeln, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Sonnenblumenöl, 1/4 TL Chiliflocken, 600 ml Gemüsebrühe, 2 TL Miso-Paste

- Die Pilze, Tofu, Lauchzwiebeln und Algen in feine Streifen schneiden.
- Knoblauch hacken und in Öl anbraten. Bevor er braun wird, Miso-Paste und Chiliflocken dazugeben und mit der Gemüsebrühe aufgießen.
- Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Gut abtropfen lassen und auf zwei große Schalen verteilen. Mit der Miso-Brühe auffüllen und den Algen und frischem Gemüse reichlich garnieren.
- Nach Belieben mit frischem Gemüse oder auch gekochtem Ei ergänzen.

Champignon-Gemüse-Strudel

1 Packung Strudelteig, 1 Zwiebel, 2 EL Butter, 250g Pilze, 1 Paprika, 100g Möhren, 150g Kartoffeln, 150g Sauerrahm, 1/2 Bund Lauchzwiebeln, 3 Eier, 40g Paniermehl, 2 Stängel Petersilie, Muskat, Salz & Pfeffer, Sesam und Leinsamen

- Den Backofen auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Zwiebel schälen und fein hacken. Champignons und Paprika putzen und würfeln. Möhren und Lauchzwiebeln putzen und in Scheiben schneiden.
  - Kartoffeln schälen, würfeln und etwa 10 Min. in Salzwasser garen. Die Petersilie fein hacken.
  - Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin andünsten. Möhren, Champignons, Lauchzwiebeln und Paprika, kurz mitdünsten und auskühlen lassen.
  - Sauerrahm mit 2 Eiern und Paniermehl zu einer glatten Masse rühren, Kartoffeln und Petersilie hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.
  - Strudelteig inkl. Backpapier auf dem Backblech auslegen. Zwischen Teig und Papier etwas Mehl verteilen, damit der Teig sich später besser rollen lässt. Die Sauerrahm-Masse und das Gemüse auf dem Teig verteilen und einen Rand von ca. 2 cm aussparen.
  - Die Teigländer mit verquirltem Ei bestreichen, alles vorsichtig zusammenschlagen, die Enden verschließen und etwas festdrücken. Den Strudel mit verquirltem Ei bestreichen und mit Sesam & Leinsamen bestreuen.
  - Den Gemüse-Pilz-Strudel 35-40 Min. auf der unteren Schiene goldbraun backen.
- Eine passender Wein: der Riesling vom Weingut Keth, Rheinhessen für 7,99€. Eine feinherbe Spätlese, im Aroma nach Pfirsich und Akazienhonig, besonders harmonisch im Geschmack.



Neu im Sortiment

Segelschokolade, völlig frei von Emissionen

Von de Chocolatemakers aus Amsterdam

LOTTA KAROTTA ist dieses Jahr ein Ziel der Schokofahrt nach Göttingen. Das Projekt hat ein ambitioniertes Ziel: Klimaneutrale Schokolade – von der ersten Bohne bis zur Schokolade im Laden. Wie kann das gelingen? In der Dom. Republik wird unter fairen Arbeitsbedingungen die Edel-Kakaosorte Trinitario angebaut, die mit dem Segelschiff Tres Hombres nach Amsterdam reist. Dort stellen die Chocolatemakers aus den Kakaobohnen köstliche Schokolade her, die dann von Freiwilligen mit dem Fahrrad in ganz Europa verteilt wird. Zu uns kamen die Radler von Slow Food Youth Göttingen.

Die Segelschokolade, 75% mit Kakaonibs und 40% mit Meersalz sowie weitere Infos zum Projekt gibt es im Shop > "Neuheiten & Besonderes".



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf [www.lotta-karotta.de](http://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