



Die Grillsaison ist eröffnet!

Liebe Kund*innen,

was läutet besser die Gartenzeit ein, als der verführerische Duft von Grillgut! Die Saison von Nudelsalat, (veganen) Würstchen und Barbecue-Sauce ist eröffnet. Auch von regionalen Erzeuger*innen bieten wir Fleisch und Käse, Gemüse und Beilagen an. Die große Auswahl leckerer und inspirierender Zutaten für Ihr Grillbuffet, finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten im Online-Shop unter "Grill-Saison". Dort gibt es auch die ökologischen Grillbriketts von Olivo, hergestellt aus den Resten der Olivenölproduktion, die sich wegen der geringen Rauchentwicklung auch ideal für's Grillen auf dem Balkon eignen.

ACHTUNG: In der Pfingstwoche (KW 22) vom 29. Mai bis 4. Juni verschieben sich alle Touren um einen Tag nach hinten. Alle Infos zu veränderten Bestellschlüssen und Liefertagen finden Sie unter www.lotta-karotta.de

Wochenrezepte

Fetakäse-Päckchen mit Grillkräutern

300g Feta-Grillkäse, 2 Zucchini, 4 große Kohlblätter (Weißkohl, Kohlrabi, Mangold, Rhabarber...) statt Alufolie, ½ Bund Frühlingszwiebel, ½ Bund Grillkräuter, 1 Knoblauchzehe, 8 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

- Fetakäse vierteln, Zucchini in 1cm Stücke schneiden.
 - Feta und Zucchini nach gleichen Anteilen in die 4 großen Blätter aufteilen.
 - Marinade: Frühlingszwiebeln in Ringe scheiden, Grillkräuter und Knoblauch feinhacken mit Olivenöl mischen, salzen und pfeffern. Marinade dann gleichmäßig über die Füllung der Päckchen verteilen. Blätter gut zumachen. Z.B. mit Zahnstocher verbinden.
 - Für ca. 15 Min. Grillen, bis Feta und Gemüse gar sind.
- Alle Zutaten finden Sie unter www.lotta-karotta.de

Chinesische Frühlingszwiebel-Pfannenkuchen

Teig: 350g Mehl, Paste: 4 Frühlingszwiebeln, 3 EL Mehl, 1 TL Salz, ¼ TL Pfeffer, 6 TL Sesamöl

- Mehl in große Schüssel geben, mit 150 ml kochendem Wasser locker vermischen. 2 Min. stehen lassen, dann mit 75 ml kaltem Wasser aufgießen, grob vermengen, zu einem gleichmäßigen Teig verkneten. 20 Min. ruhen lassen.
- Paste: Frühlingszwiebeln fein hacken mit Mehl, 3 TL Sesamöl, Salz, Pfeffer und 3 TL Wasser vermengen.
- Teig in sechs gleiche Stücke teilen, jeweils länglich zu 1 mm dicken Fladen ausrollen. Mit Paste bestreichen, 1 cm Rand lassen. Von der langen Seite her aufrollen und zu Schnecken formen, dann auf etwa ½ cm Dicke ausrollen.
- 3 EL Erdnussöl in eine heiße Pfanne geben, Pfannenkuchen darin beidseitig goldbraun braten..

Das leckere Rezept stammt vom Foodblog "www.eat-this.org".

Kohlrabi- Zucchini- Frühlingszwiebel- Salat

2 Kohlrabi, 4 Möhren, 1 Zucchini; Dressing: 250g Joghurt, 3 EL Schmand, 2 EL Öl, 2 EL Apfelessig, Pfeffer, Salz, ½ Bund feingehackte Frühlingszwiebeln, Muskatnuss, 1 TL Senf;

- Kohlrabi, Möhren und Zucchini fein raspeln.
 - Dressing: Joghurt, Schmand, Öl, Apfelessig, Pfeffer, Salz, feingehackte Frühlingszwiebeln, Muskatnuss und Senf vermengen. Dressing mit Gemüse vermengen. Servieren.
- Übrigens: alle Rezepte sind für 2-3 Personen gedacht.

Radieschen-Brotaufstrich

200g zimmerwarme Margarine, 2 EL Sojasahne, 2 TL heller Balsamessig, Salz, Pfeffer, 8 Radieschen, ½ Bund Grillkräuter

- Margarine und Sahne schaumig rühren, Essig zugeben, salzen und pfeffern. Radieschen in fein würfeln. Kräuter klein hacken. Radieschen und Kräuter unter die Margarine mischen.

Wein des Monats



Schafshirtenkäse
3,30 €/ 100g

Aktion: Schafshirtenkäse zum Grillen vom Ziegenhof Landolfshausen

Pünktlich zur Grillsaison gibt es den würzigen Schafskirtenkäse aus Landolfshausen. Für kurze Zeit können Sie den in Salzlake gereiften Käse bei uns finden- ideal für den nächsten Grillabend. Fein mit Knoblauch und Kräutern eingelegt, als Grillspieß mit Gemüse, zu einem frischen Baguette- der Schafshirtenkäse ist ein Genuss in vielen Variationen. Sie finden den Feta-ähnlichen Käse unter www.lotta-karotta.de 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