



Frische Kräuter überall

Liebe Kundinnen und Kunden,

jeden Morgen ernten unsere Gärtner große Mengen frischer Kräuter, schon der Duft ist herrlich! Die Kräuter werden zusammen mit den Salaten direkt zu LOTTA KAROTTA gebracht und dort gleich in die Ökokisten gepackt - frischer geht es nicht! Diese Woche dürfen Sie sich auf einen Bund mediterranen Kräutermix und den ersten eigenen Kohlrabi freuen.

Achtung Pfingstwoche: **Nach Pfingsten verschieben sich alle Lieferungen um einen Tag nach hinten. Ausnahme** ist die Freitag 3 nach **Kassel / Witzenhausen**, die auf Freitag bleibt. Achten Sie auch auf die Bestellschlüsse. Alle Informationen dazu finden Sie auf unserer Website.

Wochenrezepte

Hokkaido vom Grill

1 Hokkaido, ½ Bund mediterraner Kräutermix, 1 TL Koriandersamen, ½ TL Zimt, ½ TL Garam Masala, 1 Prise Chilli-Flocken, Salinensalz & schwarzer Pfeffer, 2 EL Dattelsirup, 2 EL Balsamico-Essig, 4 EL Olivenöl

- Den Hokkaido halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Die Thymianblätter fein hacken.
- Für die Marinade die Gewürze mörsern, mit Olivenöl, Dattelsirup, Balsamico und Thymianblättern verrühren, um damit die Kürbisspalten von allen Seiten zu bestreichen.
- Die marinierten Kürbisspalten bei indirekter Hitze am Rand des Grills (nicht über der Glut!) etwa 20 Min. garen. Die Spalten nach den ersten 5 Min. mit dem Rest der Marinade bestreichen, wenden, mit den übrigen Kräutern belegen und bedächtig grillen, bis der Kürbis gar ist.

Kohlrabi-Kartoffel-Gratin

500g Kohlrabi, 100g Gouda, ½ Bund Kräuter-Mix, 150g Schlagsahne, Salinensalz & Pfeffer, 500g Kartoffeln, 3-4 EL Olivenöl, 80g Ziegenweichkäse, 1 Kugel Mozzarella

- Den Ofen auf 200° vorheizen. Den Kohlrabi schälen, in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Min. garen. Abgießen, das Wasser auffangen und den Kohlrabi kalt abschrecken. Den Gouda grob reiben, die Kräuter grob hacken.
- Die Sahne mit 150ml Kohlrabiwasser aufkochen, Gouda und Kräuter einrühren. Die Sauce ca. 2 Min. köcheln lassen, anschließend fein pürieren und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Den Kohlrabi in eine Auflaufform schichten, mit der Kräutersauce übergießen und das Gratin ca. 20 Min. im Ofen backen.
- In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in feine Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun rösten und salzen.
- Das Gratin aus dem Ofen nehmen, die Kartoffelscheiben darauf legen. Darüber Ziegenkäse und Mozzarella zupfen, dann weitere 10 Min. im Ofen goldgelb backen.

Tomaten-Gurken-Salat

300g Tomaten, 1 Schlangengurke, 200g Feta, 2 EL heller Balsamicoessig, 4 EL Olivenöl, ½ TL Chilliflocken, Zucker, Salz & Pfeffer, je 1 Stängel vom Kräutermix

- Gurken und Tomaten würfeln, in einer Schüssel vermengen und darüber den Feta bröseln. Die Kräuter von den Stängeln lösen und hacken.
- Alle Zutaten für das Dressing verquirlen und über den Salat geben.

Wieder da:

Cashew-Crema mit Petersilie & Rucola

Vegane Käsealternativen von Cashewrella aus Göttingen

Kennen Sie schon die veganen Käse-Alternativen von Cashewrella aus Göttingen? Seit 2019 gibt es in Göttingen eine neue Spezialität, die veganen Käse-Alternativen: Cashewrellas, Cashew-Crema und Vamemberts, hergestellt auf Basis fermentierter Cashewkerne. Udo Flachs Nóbrega kreiert in einer kleinen Manufaktur vegane, fairtrade, Bio-Käse-Alternativen, die in einem historischen Göttinger Gewölbekeller reifen.

Jetzt gibt es auch wieder die Cashew-Kräutercremes mit Rucola und Petersilie. Alle Kräuter kommen aus unserer Bioland-Gärtnerei in Rittmarshausen. Von Cashewrella finden Sie unter "Frisches" immer ein wechselndes Angebot in unserem Sortiment. Vorbei schauen lohnt sich!



5,20 € / 125g



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