



Erfrischende Getränke

Liebe Kund*innen,

der Frühling erfreut uns mit seinen langen und lauen Abenden und Sonne auf der Haut. Das schmeckt besonders mit erfrischenden Getränken und Cocktails. Bei unseren aktuellen Angeboten finden Sie allerlei Limonaden, alkoholfreies Bier und exklusive Sirup-Sorten zum Selbstmischen für gesellige Stunden.

Führung: Am Samstag, 10.Juni um 11 Uhr laden wir Sie herzlich zu einer besonderen Führung zu Lotta Karotta ein. Neben unserem Bio-Lieferservice, wo wir Ihre Kisten packen, legen wir den Fokus auf unser Herzenthema Biodiversität. Erfahren Sie mehr über die Förderung der Artenvielfalt durch z.B. Nistplätze & Gehölze in der direkten Umgebung. Holen Sie sich den ein oder anderen Tipp für Ihren Garten ab! Melden Sie sich gerne an unter 05508-979419-0 oder per Mail: service@lotta-karotta.de

Wochenrezepte

Weißer Bohnen- Fenchel- Auflauf

2 Fenchel, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 2 Knoblauchzehen, 700g weiße Bohnen, 120g Sahne, Saft & Abrieb 1 Zitrone, 35g Paniermehl, 30g Parmesan

- Fenchel in 1cm dicke Scheiben schneiden. Mit Öl in Pfanne gar braten, salzen, pfeffern, Knoblauch hinzu, 2 Min. mitbraten.
- Hälfte der Bohnen mit 150ml Bohnenwasser, Zitronensaft und 2 EL Olivenöl glatt pürieren. Restliche Bohnen mit Bohnenpüree und Sahne in die Pfanne geben. Gut salzen & pfeffern. Mischung in Auflaufform geben.
- Paniermehl mit 2 EL Olivenöl in kleiner Schüssel vermischen. Geriebener Parmesan, Zitronenschale und Pfeffer hinzufügen. Mischen. Gleichmäßig über die Fenchel-Bohnen-Mischung streuen.
- Im Ofen bei 220°C ca. 15 Min. lang backen.

Fenchel-Gurken-Rucola-Hirse

300g Hirse, 1l Gemüsebrühe, 1 Fenchel, 2 Tomaten, 2 Knoblauchzehen, Curry-pulver, Olivenöl, 1 Frühlingszwiebeln, 1 Gurke, ½ Bund Rucola, 1 Orange, Salz, Essig, Pfeffer

- Hirse mit doppelter Menge Gemüsebrühe garkochen. Durch Sieb abgießen, 100ml Kochwasser auffangen.
- Fenchel halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Tomaten klein schneiden. Knoblauchzehen grob würfeln.
- Fenchel und Knoblauch auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech mit etwas Currypulver, 1EL Olivenöl und Salz vermengen. Tomaten an den Rand des Bleches extra legen. Im Ofen bei 220°C 25 Min. goldbraun rösten. Fenchel nach der Hälfte der Zeit wenden.
- Lauchzwiebeln schräg in dünne Ringe schneiden. Gurke in 1x1 cm große Würfel schneiden. Orange auspressen.
- Gebackene Tomaten mit Lauchzwiebeln, Orangensaft, Currypulver, 100ml Kochwasser, 2EL Olivenöl, 3EL Essig, Salz und Pfeffer fein pürieren.
- Fenchel, Gurken, Rucola, Dressing und Hirse vermengen.

Gefüllte Kohlrabi mit Zitronen-Tahin-Sauce

2 Kohlrabi, 1 Zwiebel, 400g Kartoffeln, 2 Möhren, 150ml Gemüsebrühe, 2 EL Tahin, 5 EL Zitronensaft, ½ Bund Petersilie, 3 EL Süße Sahne, Kräutersalz, Pfeffer

- Kohlrabi schälen, in wenig Wasser ca. 20 Min. dünsten. Herausnehmen, mit Löffel aushöhlen. Masse aufheben.
- Zwiebeln würfeln und andünsten. Kartoffelwürfel, Karottenwürfel und Kohlrabi-Inneres dazugeben. Gemüsebrühe angießen, salzen, pfeffern. Ca. 15 Min. köcheln. Mit Tahin und Zitronensaft abschmecken, kleingehackte Petersilie und Sahne einrühren.
- Ausgehöhlten Kohlrabi mit Masse füllen, in Auflaufform bei 200° noch mal erwärmen. Rest-Masse als Sauce mit in die Form geben.

Produkt der Woche



Rhabarbergetränke von Voelkel

Rhabarber-Erfrischung von Voelkel

Rhabarber in der Flasche: Das gibt es von Voelkel in verschiedenen Ausführungen. Schön limonadig als BioZisch, spritzig als Schorle, zum Selbstsüßen als Sirup und der feine rosa Nektar aus Direktsaft. Die angenehme Säure und das intensive Aroma des Rhabarbers verzaubern uns den Frühling. Welches Rhabarber-Getränk ist das passende für Sie?

Alle Rhabarberdrinks sowie weitere Erfrischungen finden Sie 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