



Frischer Mangold & erfrischende Sommergetränke

Liebe Kundinnen und Kunden,

sonnige Feiertage, lange Abende und auch in der Gärtnerei ist der anstehende Sommer zu spüren. Wir ernten diese Woche frischen Mangold für die Abokisten, sowie Salate, Kräuter, Kohlrabi, Rhabarber und mehr - frisch vom Feld, am nächsten Tag direkt bei Ihnen.

Für den Juni möchten wir Ihnen erfrischende Getränke von Lammsbräu, Voelkel und Now vorstellen, die erfrischende Sommergetränke für warme Tage. Unser Angebot an Kisten finden Sie bei den Produkten des Monats, jeweils 10% günstiger im Vergleich zur Einzelflasche.

Wichtig: Belieferung an Pfingsten

Alle Montagstouren werden erst am Dienstag ausgeliefert. Der Bestellschluss verschiebt sich wegen der Feiertage für alle Montags- und Dienstagslieferungen auf Freitag, den 07. Juni um 12 Uhr!

Wochenrezepte

Rhabarberkompott mit Ingwer

500g Rhabarber, ½ Vanilleschote, 1 cm frischer Ingwer, 60g Zucker

- Den Rhabarber schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und pressen bzw. in dünne Scheiben schneiden.
- Beides zusammen mit 150ml Wasser, dem Mark der Vanilleschote und dem Zucker in einem Topf aufkochen und zugedeckt 10 Min. köcheln lassen, bis der Rhabarber weich ist und zerfällt. Anschließend den Kompott fein pürieren.

Tipp: Den Kompott mit Vanilleeis oder Griesbrei servieren oder als Sommergetränk mit Wasser aufgießen.

Mangold-Walnuss-Pasta

500g Mangold, 80g gehackte Walnüsse, Olivenöl, Salz und Pfeffer, 50g geriebener Parmesan, 300g Nudeln, 1 Knoblauchzehe, 2 Tomaten

- Die Mangoldblätter von den Stielen trennen und klein schneiden. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und darin die Hälfte der Blätter anschwitzen, bis sie zusammenfallen. Die Tomaten waschen und würfeln
- In einem hohen Gefäß oder Mörser den Mangold mit den gehackten Walnüssen, Salz, Pfeffer und 3-4 EL Olivenöl zu einer glatten Masse pürieren. Danach abschmecken und den Parmesan untermischen.
- Die Nudeln wie gewohnt kochen. In der Pfanne zunächst die Mangoldstiele dünsten. Den Knoblauch pressen und nach 2-3 Min. zusammen mit den restlichen Mangoldblättern und den Tomaten anschwitzen.
- Zum Servieren die Nudeln mit dem Pesto vermengen und das Mangold-Tomaten-Gemüse darüber verteilen.

Zucchini-Puffer

600g Zucchini, 400g mehlig Kartoffeln, 1 Bund glatte Petersilie, 2 Eier, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Weizenvollkornmehl, Salz, Pfeffer, Öl zum Braten

- Zucchini und Kartoffeln grob raspeln und mit Kräutern, Knoblauch, Eiern und Mehl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In reichlich heißem Öl leine Puffer goldbraun ausbacken.
- Dazu passen Kräuterquark und ein frischer Salat.

Frohe und sonnige Pfingsten wünscht Ihnen das Team von Lotta Karotta

Produkte des Monats



1,19 €/0,33l
10,79 €/10*0,33l

Lammsbräu alkoholfrei mit Grapefruit oder Hollerblüte

Neu von Neumarkter Lammsbräu sind diese Bier-Mischgetränke: alkoholfreies Bio-Schankbier kombiniert mit Bio-Holunderblütenlimonade und alkoholfreies Hefebier mit Grapefruitlimonade. Heraus kommen zwei fruchtig herbe Sommergetränke, wenig süß, alkoholfrei (0,5% Alkohol) und erfrischend spritzig im Geschmack.

Diese Neuheiten von Lammsbräu finden Sie als Kiste, zusammen mit verschiedenen Sorten Bio-Zischs von Voelkel aktuell bei den Produkten des Monats bei uns im Shop. Die Einzelflaschen finden Sie wie gewohnt bei den Getränken.



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf www.lotta-karotta.de
Bestellen, Ändern und Ergänzen können Sie Ihre Ökokiste bis zum TAG VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



lotta karotta
BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999