



Wir bereiten den Sommer vor

Liebe Kundinnen und Kunden,

in der Gärtnerei wird fleißig gepflanzt! Tomaten, Auberginen und Gurken sind in die Folientunnel eingezogen und werden binnen weniger Wochen eine stattliche Höhe erreichen und viele Früchte tragen. Im Freiland wurden kürzlich Mais, Lauch und Kürbisse gepflanzt und auch da steckt jede Menge Handarbeit drin.

Unser Angebot aus eigener Ernte wächst von Woche zu Woche: Kohlrabi und Fenchel sowie Mangold, Spinat und selbstverständlich Rhabarber. Dazu kommen verschiedene Salate und eine reiche Auswahl an frischen Kräutern. Aber auch bei den Erzeugern in Südeuropa ist die Sommersaison gestartet und beschert uns köstliche Aprikosen, Nektarinen und Pfirsiche, die Sie unbedingt probieren sollten.

Wochenrezepte

Kohlrabisalat mit Linsen

150g rote Linsen, 1 Kohlrabi mit Grün, 1 rote Paprika, 200g Möhren, 1 rote Zwiebel, ½ kleine Mango (150 g), 2 EL Apfelessig, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Orangensaft, Salz & Pfeffer, 4 EL Sesamöl

- Linsen in doppelter Menge kochendem Wasser 10 Min. bei kleiner Hitze garen. Abgießen und abtropfen lassen.
- Inzwischen Kohlrabi-Blätter fein hacken. Kohlrabi schälen und in dünne Stifte schneiden.
- Paprika entkernen und längs in feine Streifen schneiden. Möhren ebenfalls in feine Streifen schneiden.
- Zwiebel schälen und fein würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln.
- In einer Schüssel Essig mit Zitronen- und Orangensaft, Salz & Pfeffer verrühren. Mangowürfel und Öl dazugeben und alles fein mixen.
- Linsen mit den übrigen Zutaten vermengen, das Dressing darüber geben und mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Kohlrabi-Schnitzel mit Cashewkruste

2 Kohlrabi, 50g Cashewkerne, 50g ungesüßte Cornflakes, Paprikapulver, 1 EL Mehl, Bratöl

- Kohlrabi schälen, in fingerdicke Scheiben schneiden und in gesalzenem Wasser 3 Min. blanchieren.
- Für die Panade Cashewkerne und Cornflakes grob zerstoßen und mit Paprikapulver vermischen.
- Zum Panieren: 1 EL Mehl und 3 EL Wasser in einem tiefen Teller verrühren, darin die Kohlrabi-Scheiben wenden und anschließend in der eigentlichen Panade.
- Die Kohlrabischeiben in einer Pfanne mit Öl braten, bis sie schön kross und gebräunt sind. Auf Küchenpapier entfetten und zusammen mit knackigem Salat servieren.

Gefüllte Landgurken mit Paprika

2 Landgurken, ½ Paprika, 100g Quinoa, 8 Oliven, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Zwiebel, Tomatenmark, Salz & Pfeffer, ½ Bund Petersilie, Olivenöl, 150 ml Gemüsebrühe, 150g Feta

- Den Ofen auf 180°C vorheizen. Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf mit heißem Olivenöl glasig dünsten.
- Quinoa unterrühren, kurz mitdünsten und mit 100 ml Brühe ablöschen. Kurz aufkochen und dann leise köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen und die Mischung weich ist. Bei Bedarf Flüssigkeit ergänzen.
- Paprika, Petersilie und Oliven klein hacken, mit Feta unter den Quinoa mischen und mit Salz & Pfeffer würzen.
- Die Gurken längs halbieren, Kerne entfernen und beiseitestellen. Die Gurken großzügig mit der Füllung bestücken und in eine geölte Auflaufform legen.
- Für die Sauce das Gurkeninnere andünsten, mit 50 ml Brühe und Tomatenmark mischen und aufkochen. Etwa 3 Min. köcheln lassen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Die Sauce über den gefüllten Gurken verteilen und etwa 20-25 Min. im Ofen überbacken.

Neu im Sortiment

Feste Deocremes von WeLoveThePlanet

2 neue Sorten, in der Dose oder als Stick, plastikfrei verpackt

Um sich an heißen Tagen rundum wohl zu fühlen, braucht es ein zuverlässiges Deo. Wir empfehlen die festen Deos von WeLoveThePlanet auf Natron Basis, mit Kokosöl, Sheabutter und natürlichen Duftnoten. Die antibakterielle Wirkung sorgt den ganzen Tag für ein frisches Gefühl. Perfekt für den Sommer gibt es nun 2 neue Sorten: Luscious-Lime mit frischem Duft von Limone, Mandarine und Bergamotte sowie Soft & Sweet mit dezentem Duft nach grünen Blättern, Mandel und weißer Pfingstrose.

Suchen Sie weitere plastikfrei verpackte Kosmetikprodukte? Die finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten unter "Naturkosmetik plastikfrei"



12,95 € / Stück



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!



lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE

SEIT 1999