



## Terrassenweine für laue Sommerabende

Bild: Unsplash,  
Tamara Malaniy

### Liebe Kund\*innen,

der Frühling geht in den Sommer über und die Ökokisten sind üppig mit Ware aus unserer Gärtnerei gefüllt. Die längsten Tage des Jahres laden zu ausgedehnten Stunden auf der Terrasse und im Garten ein. Ganz besonders lässt sich ein lauer Sommerabend mit einem leichten Wein genießen. Eine wunderbare Auswahl dazu finden Sie in unseren Aktuellen Angeboten unter „Terrassenweine“.

Alles Gemüse und Obst hat mal klein begonnen: als Same. Saatgut ist die Grundlage für unsere Lebensmittel. Deshalb unterstützt die GLS-Bank Ökologische Saatgutzüchtung. Mit ihrem Saatgutfond von der Zukunftsstiftung Landwirtschaft hilft sie verschiedenen Organisationen, die sich für samenfeste Sorten stark machen. Diese können weiter vermehrt werden und sind geschmacklich hochwertig. Mehr dazu finden Sie diese Woche auf dem Infocettel in Ihrer Ökokiste.

#### Wochenrezepte

### Schwarze Bohnen mit Roter Bete

2 Rote Beten, Öl, 250g trockene schwarze Bohnen (12h einweichen), Rauchsatz, ½ TL rote Curry-Paste, 2 EL Tomatenmark, Lauchzwiebeln, ½ Bund Petersilie

- Die eingeweichten Bohnen ca. 1h kochen.
- Die Roten Beten grob raspeln und in etwas Öl andünsten. Wenn sie anfängt weicher zu werden, die abgossenen Bohnen dazu geben. Mit Rauchsatz salzen und köcheln lassen. Die Lauchzwiebeln und Petersilie feinhackern und dazugeben.
- In einer extra Schale die Currypaste mit dem Tomatenmark verrühren. Das scharfe Mark zu den Bohnen geben, mit etwas Wasser verflüssigen und mit Rauchsatz abschmecken. Passt zu Reis, Quinoa, Hirse...

### Vegane Spitzkohl - „Hack“ - Pfanne

100g Sojagranulat, 1 EL Gemüsebrühe, Rauchsatz, Pfeffer, 650g Spitzkohl, 500 ml Gemüsebrühe, 50g veganer Frischkäse, Pflanzenjoghurt als Topping (optional)

- Das Sojagranulat mit 200ml kochender Gemüsebrühe vermengen und ca. 10 Min. ziehen lassen, dann durch ein Sieb geben und das Wasser ein bisschen herausdrücken. In einer Pfanne Öl erhitzen und das Sojahack mit Rauchsatz und den Gewürzen knusprig anbraten.
- Den Spitzkohl halbieren, den Strunk entfernen und fein schneiden. Dann zu dem Sojahack dazugeben und mit dem Rest Gemüsebrühe ablöschen. Bei geschlossenem Deckel ein paar Minuten köcheln lassen.
- Am Ende den veganen Schmand dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Vegane Mangold - Sahneseife mit Nudeln

125g Champignons, 1 Zwiebel, 500g Mangold, 500g Nudeln, 1 Knoblauchzehe, 150g Basilikumtofu, 125ml Sojasahne, 1 EL süßlicher Senf, Salz, Pfeffer, Optional: veganer Käse

- Die Mangoldblätter von den Stielen entfernen. Letztere zuerst ins kochende Wasser geben und nach etwa 5 Min. die Blätter dazu tun. Kurz warten, bis diese in sich zusammenfallen, dann den Topf vom Herd nehmen und das Wasser abgießen. Mangold erstmal zur Seite stellen.
  - Nudeln wie gewohnt in Salzwasser kochen.
  - Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln schneiden und anbraten bis sie leicht glasig ist. Den Tofu kleinschneiden und mit anbraten. Knoblauch und Champignons auch schneiden und dazugeben. Nach 2 Min. Senf, Sojasahne sowie Mangold dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
  - Zusammen mit den Nudeln servieren.
- Rezept von [www.veganguerilla.de](http://www.veganguerilla.de)

#### Produkt der Woche



Schwarze Bohnen  
5,20 € / 500 g

## Schwarze Bohnen von der Bodensatz GbR

Der noch junge Bioland-Betrieb „Bodensatz“ ist eine GbR in Wolpertshausen bei Schwäbisch Hall. Die kleine Gruppe will Antworten für eine nachhaltige Landwirtschaft finden. Zum Beispiel mit Mischkulturen (statt Monokulturen), mit Untersaaten zur Unkrautunterdrückung und als Wasser- und Nährstoffspeicher. Zu den Kulturen gehören Getreide, Dinkel, Weizen, Wein und diverse Obstsorten. Außerdem kommen die wichtigen Leguminosen Soja sowie Schwarze Bohnen und Kichererbsen dazu. Sie sind wertvoll für den Boden und gelten als wichtige fleischfreie Proteinquelle. Die Schwarzen Bohnen „Black Turtle Beans“ genannt, finden Sie bei unseren Produkten der Woche unter [lotta-karotta.de](http://lotta-karotta.de).



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf [www.lotta-karotta.de](http://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