



## Heu für unsere Schafe

### Liebe Kundinnen und Kunden,

wir setzen auf natürliche Kreisläufe! So haben wir Pfingsten fleißig Heu gemacht, der Wintervorrat für unsere Schafe. Aufgrund der Trockenheit ist die Ernte eher knapp, dafür in bester Qualität! Gut, dass wir noch Reserven aus dem Vorjahr haben. So können wir dieses Jahr den Bedarf für unsere Schafe komplett aus eigenem Anbau decken. Das Klee gras, das uns als Gründüngung dient und den Boden mit Stickstoff anreichert, geben wir weiter an Familie Füllgrabe vom Milchhof Gartetal. Die Milch von dort können Sie sich mit der Ökokiste liefern lassen.

Übrigens: So wenig Niederschlag im Mai wie dieses Jahr gab es seit Beginn der Wetteraufzeichnungen 1881 nicht. Was mag wohl dieser Sommer bringen?

#### Wochenrezepte

### Kohlrabi-Creme-Suppe

1 kleine Zwiebel, 500g Kohlrabi, ½ Bund Petersilie, 1 EL Butter, 375 ml Gemüsebrühe, Muskat, Salz & Pfeffer, 100ml Sahne

- Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln. Blätter abzupfen und fein hacken. Etwas zum Garnieren beiseite stellen. Kohlrabi putzen, schälen und würfeln
- In einem großen Topf mit Butter die Zwiebel bei mittlerer Hitze andünsten. Den Kohlrabi zugeben, 5 Min. mitdünsten und dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt ca. 25 Min. köcheln lassen.
- Sahne und  $\frac{3}{4}$  der gehackten Petersilie zur Suppe geben und alles fein pürieren. Mit Muskat, Salz & Pfeffer fertig abschmecken. Die Suppe mit der übrigen Petersilie bestreut servieren.

### Fenchel-Linguine

1 Fenchelknolle, 1 Zitrone, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 4 Stängel Petersilie, 5 EL Semmelbrösel, Olivenöl, Salinensalz & Pfeffer, 250g Linguine

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Petersilie als auch das feine Fenchelgrün fein hacken. Die Linguine nach Packungsanweisung garen.
- Die Fenchelknolle halbieren, den Strunk entfernen und den Fenchel in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl und etwas Salz ca. 8 Min. dünsten.
- In einer kleinen Pfanne Knoblauch und Zwiebel in etwas Olivenöl glasig andünsten. Zitronenabrieb, Petersilie und Semmelbrösel hinzugeben und alles ca. 4 Min. vorsichtig anrösten bis die Semmelbrösel leicht angebräunt sind. Die Mischung vom Herd nehmen.
- Die fertige Pasta abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Die Pasta zum Fenchel geben, die Semmelbröselmischung unterrühren und nach Belieben etwas Nudelwasser dazugeben, damit es nicht zu trocken wird.
- Die Fenchel-Linguine mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb, Zitronensaft abschmecken. Mit einem guten Schuss Olivenöl und Fenchelgrün garniert servieren.

### Fruchtiger Fenchel-Salat

300g Fenchel, 1 Birne, 2 EL Rapsöl, 1 EL Walnussöl, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Honig, Salz & Pfeffer

- Für das Dressing Raps- und Walnussöl mit Zitronensaft und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Fenchelknollen halbieren und den Strunk herausschneiden. Das Fenchelgrün fein hacken. Die halbierten Knollen in dünne Scheiben schneiden. Die Birnen vierteln, entkernen und längs in Scheiben schneiden.
- Fenchel und Birnen mit dem Dressing vermengen. Den Salat mit Fenchelgrün garniert servieren.

#### Neu im Sortiment:

## Cashewpasteten im Weckglas

vegan & glutenfrei von GUTDING aus Hamburg

Unbedingt vorstellen möchten wir heute die kleine Bio-Manufactur von Rado & Agapi, einem Hamburger Paar, die etwas verändern möchten und darum bei sich selbst anfangen. Ihr Produkte entstehen mit viel Herzblut & Handarbeit! Neu bei uns gibt es die Cashewpasteten, verfeinert mit edelen Gewürzen: Bolle - ein Zwiebel-Balsamico-Aufstrich, für Brot und Käse. Toni - tomatig-pikant mit Auberginen, Basilikum und verfeinert mit Piment d'Espelette und Sefa, die orientalische Curry-Dattel-Pastete. Alle Aufstriche sind abgefüllt in Weckgläser, die sich vielseitig wiederverwenden lassen.



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