



## Klimaschutztage & Sommer in der Gärtnerei

### Liebe Kund\*innen,

die Natur ist grün, bunt und üppig, ebenso in unserer Gärtnerei! Die knackig-frischen Salate mit allerlei Kräutern sind immer wieder ein Highlight. Dazu kommen bunter Mangold und noch der letzte Rhabarber der Saison. Neu geerntet werden Spitzkohl und Blumenkohl sowie die allerersten Minigurken.

Uns liegt das Thema Nachhaltigkeit sehr am Herzen, deshalb möchten wir Sie gerne auf die Klimaschutztage in Göttingen hinweisen. Vom 23.-26. Juni gibt es Veranstaltungen zum Thema Nachhaltigkeit für Jung und Alt. Konkrete Projekte in Göttingen werden vorgestellt und laden ein zum nachhaltigen Stadtrundgang, zu Vorträgen über Energie- & Rohstoffherausforderungen, bis hin zum großen Klimaschutzmarkt. Lösungen für die großen Klimafragen gemeinsam finden und leben, das ist der Fokus! Mehr zum Thema finden Sie auf den Infolyern in Ihrer Ökokiste.

#### Wochenrezepte

### Spinatsalat mit Sahne-Nuss-Dressing

400g Spinatblätter, 1 Tomate, 1 Frühlingszwiebel, ½ Bund Rucola, 100ml Sahne, 1 EL Walnussöl, 1 EL Fruchtestig, 1 EL grob gehackte Nüsse, Salz, Pfeffer, 1 TL Honig

- Die Spinatblätter waschen und kurz in kochendes Wasser tauchen (sehr junger und zarter Spinat braucht das nicht). Die Tomate fein würfeln.
- Die Frühlingszwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Den Rucola nach Gusto kleinrupfen.
- Die Sahne mit dem Walnussöl, Honig, Essig, Salz und Pfeffer und Nüsse gut verrühren und die Sauce über den Spinat und dem anderen Gemüse verteilen.
- Als Tip: Passt gut zu geröstetem Brot, Nudeln und schmeckt auch mit Fetakäse.

### Blumenkohl Tikka Masala

2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 150g Kichererbsen, 400g Blumenkohl, 1 EL Garam Masala, 1 TL Kurkuma, 1 TL Currypulver, 200g Tomaten, ca. 300ml Tomatenspassata, 100 ml Kokosmilch, Pfeffer, Salz, etwas Petersilie oder Koriander

- Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln fein schneiden und den Knoblauch pressen. Beides anbraten.
- Den Blumenkohl in mundgerechte Stücke teilen, mit Kichererbsen und Gewürzen in die Pfanne dazu geben, ein paar Minuten mit braten. Mit der Kokosmilch ablöschen.
- Zum Schluss die Tomaten stückeln, mit der Tomatensauce untermischen und 10 Min. mitköcheln lassen.
- Abschmecken. Mit Petersilie/ Koriander toppen.

### Saftige Rhabarberschnitten

Für die Füllung: 300g Rhabarber, 150g Zucker, 60 ml Wasser, 4 Eier, 2 Päckchen Vanillezucker, 1 Zitrone, Salz, 65g Mehl;  
Für den Boden: 150g Frischkäse, 115g Butter, 100g Zucker, Salz, 1 Päckchen Vanillezucker, 175g Mehl

- Ggf. Rhabarber schälen, in Stücke schneiden. Dann mit 110g Zucker und Wasser aufkochen, dann 10 Min. köcheln lassen. Pürieren und beiseitestellen.
- Ofen auf 175°C vorheizen.
- Für den Boden Butter mit Frischkäse, Zucker, Salz und Vanillezucker 2 Min. cremig rühren, Mehl langsam unterrühren. Teig in die Backform (mit Backpapier) füllen. Ca. 15 Min. backen.
- Saft & Abrieb einer Zitrone mit Eiern, restlichem Zucker, Vanillezucker, Salz und Rhabarberpüree vermischen. Mehl dazugeben und glatt rühren.
- Rhabarberfüllung auf dem gebackenen Boden verteilen und erneut 20 Min. backen, auskühlen lassen und 4 h kaltstellen.

#### Produkt der Woche



Apfel-Balsam-Essig  
8,49 € / 250 ml

## Regionale Essige von der "Beermühle"

Die Beermühle in der Rhumemühle Bilshausen stellt in handwerklicher Kleinproduktion Gärungsessige, Destillate und Liköre aus selbst angebautem Obst her. Auf gut zwei Hektar bei Göttingen wachsen vor allem Äpfel, Quitten, Zwetschgen, Süß- und Sauerkirschen, Himbeeren, Schwarze, Rote, Weiße Johannisbeeren und Brombeeren. Sowohl Anbau als auch Verarbeitung sind Bioland-zertifiziert. Die Essige entstehen als Gärungsessige aus den reif geernteten Früchten mit dem Submersverfahren. Temperatur und Sauerstoff werden hierbei ständig kontrolliert. Nach 2-3 Jahren Lagerung sind die Essige mild und abgerundet. Die feinen Essige sowie hochwertigen Destillate finden Sie bei unseren Produkten der Woche auf [www.lotta-karotta.de](http://www.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