



Natürlich Düngen, Pflegen und Ernten

Liebe Kundinnen und Kunden,

stolz präsentieren wir Erdbeeren und Buschbohnen aus eigener Ernte. Für eine reiche Ernte bedarf es einer guten Pflege der Pflanzen. Wir verwenden in unserer Gärtnerei nur natürliche, rein pflanzliche Dünger wie Bohnenschrot und gehen mit Nützlingen gegen Schädlinge vor.

Für Ihre eigenen Pflanzen haben wir die rein pflanzlichen Dünger von Aries im Angebot. Hier finden Sie passende Dünger für Kräuter, Gemüse, Blüh- und Zimmerpflanzen und auch ein homöopathisches Pflanzenelixier. Geben Sie Ihren Pflanzen Kraft zum Wachsen. Zu Finden bei den aktuellen Angeboten > "Säen, Pflanzen, Ernten."

Wochenrezepte

Türkischer Möhren-Spitzkohl-Salat

1 Bund Petersilie, 100 g Spitzkohl, 6 Möhren, 2 EL Sonnenblumenkerne; für das Dressing: 1 Zitrone, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Joghurt, 1,5%, 3 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer, 1 EL Dattelsirup,

- Die Möhren putzen, schälen, grob raspeln und in eine Schüssel geben. Den Spitzkohl waschen, halbieren, den Strunk herausschneiden und den Kohl in hauchfeine Streifen schneiden.
- Die Petersilieblätter fein hacken. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten und mit den Kräutern zu den Möhrenraspeln geben.
- Für das Dressing die Zitrone auspressen. Den Knoblauch schälen, klein schneiden und mit etwas Salz im Mörser zerdrücken. Die Paste gut mit Zitronensaft, Olivenöl, Joghurt und Ahornsirup verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit dem Dressing vermischen und am besten sofort genießen.

Gefüllte Aubergine mit Möhren & Aprikosen

80 ml Apfelsaft, 2 Aprikosen, 2 Stängel Petersilie, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Auberginen, 500g Möhren, 50g Walnusskerne, 4 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer, 2 EL helles Balsamicoessig, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 2 TL Harissapaste

- Den Backofen auf 200° vorheizen, das Backblech mit Backpapier auslegen. 2 EL Olivenöl mit 2 EL Wasser verrühren, Knoblauch dazupressen und mit Salz würzen.
- Die Auberginen waschen, putzen und längs halbieren. Das Fruchtfleisch mehrfach tief ein-, aber nicht durchschneiden, dann mit dem Knoblauchöl einpinseln. Auberginen mit den Schnittflächen nach oben auf das Blech legen und im Ofen 30 Min. backen, dabei ab und zu mit Knoblauchöl bepinseln.
- Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren in dünne Scheiben schneiden. Aprikosen fein würfeln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Möhren und Zwiebel darin anbraten. Aprikosen, Harissa und Kreuzkümmel dazugeben, kurz mitbraten. Mit Apfelsaft und 1 EL Essig ablöschen, 100 ml Wasser zugeben, leicht salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. köcheln lassen.
- Die Walnusskerne in grobe Stücke brechen. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, Blättchen vom Stängel zupfen und grob hacken. Restliches Knoblauchöl unter das Möhregemüse rühren, mit Salz, Pfeffer und übrigem Essig abschmecken. Walnüsse untermischen.
- Auberginen aus dem Ofen nehmen und auf zwei Teller verteilen. Das Fruchtfleisch mit zwei Löffeln auseinanderdrücken, das Möhregemüse darauf anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.

Neu im Sortiment



6,50 € / Stück (100g)

Seifen mit Kokosöl

Baensch Pure Care von der Ölmühle Solling

Sanfte Pflege für Haut & Haar bieten die kalt gerührten hochwertigen Kokosseifen aus der Serie Baensch Pure Care von der Ölmühle Solling. Die Kokosölseifen verfügen über ganz besondere Eigenschaften zur sanften Reinigung und Pflege von Haut und Haar. Das Glycerin, als natürlicher Bestandteil von Pflanzenölen und -fetten bleibt vollständig erhalten. Es reguliert so die Feuchtigkeit und macht Haut und Haare besonders geschmeidig. Die Seifen sind sehr ergiebig und machen das Baden und Duschen zum besonderen Vergnügen.



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