



Liebe Kundinnen und Kunden,

endlich ist die Sonne da und nun wachsen unsere Freilandkulturen und ganz besonders die Salate! Allerdings: nachdem lange Zeit auf dem Acker nichts so richtig wachsen wollte, haben wir jetzt 2 Sätze Salat gleichzeitig in der Ernte. Es ist also so richtig Salatzeit und wir planen für die Ökokisten einfach zwei Salate ein. Dazu packen wir Kohlrabi aus eigener Ernte. Selbstverständlich bekommen Sie auch jede Menge leckere Salatrezepte von uns. Probieren Sie grünen Salat in allen Varianten. Zutaten für Dressing aller Art finden Sie bei den aktuellen Angeboten.

Wochenrezepte

Kohlrabisalat mit Nektarine

1 Kohlrabi, 1 Nektarine, Pfeffer & Salz, 1 Zitrone, 1 Becher Joghurt oder Sauerrahm, 1 EL Dattelsirup, Paprikapulver, Garam Masala oder Currypulver

- Den Kohlrabi schälen und grob raspeln. Die Nektarine vierteln, fein würfeln und zu dem Kohlrabi geben.
- Die Zitrone pressen und den Salat mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 EL Sirup würzen.
- Den Joghurt mit Paprikapulver und Garam Masala bzw. Currypulver würzen und mit dem Salat verrühren.
- Den Salat 15 Min. ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer und den übrigen Gewürzen abschmecken.

Eichblattsalat mit Kohlrabi

½ Eichblattsalat, 1 Kohlrabi, 3 EL Essig, 2 EL Öl, 2 EL Senf, 5 Stängel Estragon, Zucker, Salz & Pfeffer

- Den Eichblattsalat vom Strunk entfernen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Kohlrabi schälen und in feine Streifen über den Salat hobeln.
- Für das Dressing die übrigen Zutaten zusammenrühren, abschmecken und über den Salat geben.

Blattsalat mit Tofu und Tomaten

300g Tofu, 3 EL Sojasauce, 2 EL Apfelessig, 2 EL Rapsöl, Pfeffer, 300g Tomaten, ½ Eichblattsalat, 1 kleine Zwiebel

- Tofu würfeln und in einer Schale mit Sojasauce, Essig und 1 EL Rapsöl und etwas Pfeffer marinieren. Etwa 10 Min. durchziehen lassen, dabei gelegentlich wenden.
- Tomaten achteln, Zwiebel schälen und würfeln. Salat waschen, schleudern und mundgerecht zerrupfen.
- Tomaten und Blattsalat in eine Schüssel füllen und die Marinade vom Tofu darüber gießen.
- Den Tofu in einer heißen Pfanne mit 1 EL Rapsöl bei mittlerer Hitze unter Wenden anbraten. Zum Schluss die Zwiebel kurz mitbraten, dann unter den Salat mischen.

Eichblattsalat mit Nektarinen & Walnüssen

½ Eichblattsalat, 3 Nektarinen, 100g gehackte Walnüsse, 150g milden Ziegenkäse (Caprino aus Landolfshausen), 1 rote Zwiebel, ½ Bund Thymian, 3 Stängel Rosmarin. Für das Dressing: 50 ml Honig, 1 EL Olivenöl, 2 EL Granatapfel Balsam, 20 ml Walnussöl, 1 TL grober Senf, Salz & Pfeffer

- Ein Backblech mit Thymian und Rosmarin auslegen, den Honig darüber verteilen. Die Nektarinen vierteln und darauflegen, Walnüsse und gehackte Zwiebeln darüber streuen. Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl zugeben. Anschließend für 10 Min. bei 210°C im Ofen garen.
- Den Salat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke reißen. Den Ziegenkäse in Würfel schneiden.
- 1 Viertel der gegarten Nektarinen zusammen mit einigen Nüssen und etwas gehackte Zwiebel sowie den entstandenen Sud mit allen weiteren Zutaten für das Dressing im Mixer pürieren. Die übrigen Nektarinen und Walnüsse warmstellen.
- Die Haut der Nektarinen abziehen. Den Salat mit dem Dressing marinieren und kurz vorm Servieren Nektarinen, Nüsse und Käse zugeben.

Produkt der Woche

Granatapfel-Balsam

250 ml von Byodo

Der Byodo Granatapfel-Balsam wird auf Basis von fruchtigem Apfelbalsam hergestellt. Dieser wird mit Granatapfelsaft verfeinert und gibt dem Bio-Balsamessig seinen herben und zeitgleich fruchtigen Geschmack. Granatapfel-Balsam passt hervorragend zu frischen Salaten und wird traditionell auch gerne in der nordafrikanischen Küche wie zu Couscous verwendet. Mit seiner milden Säure macht er sich auch hervorragend zu Wildgerichten.

Weitere Obst-Essige, Öle und Zutaten für allerlei Dressing haben wir Ihnen bei unseren aktuellen Angeboten zusammengestellt.



5,79 € / 250 ml



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!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999