



Ihre Lieblingsprodukte im Online-Shop

## Liebe Kund\*innen,

die warmen Tage laden ein zum Draußensein mit feinen Erfrischungen wie Erdbeeren, Holunderschorle oder einem Grillabend. Der Sommer lockt auch wieder Besucher in unsere Gärtnerei als auch zur Besichtigung von LOTTA KAROTTA. Der nächste Rundgang durch die Gärtnerei mit viel Gemüse und bunten Blühstreifen folgt am Samstag, 16. Juli um 11 Uhr.

Kennen Sie schon die Merkfunktion im Shop, mit der Sie bequem und schnell Ihre Lieblingsprodukte als Favoriten markieren können? Auf jeder Artikelseite befindet sich ein Herz. Mit einem Klick füllt sich das Herz rot aus und der Artikel speichert sich als Favorit. Sie finden alle markierten Lieblingsprodukte in Ihrer Merkliste oben rechts neben dem Warenkorb. Damit können Sie ganz bequem und schnell häufig gekaufte Artikel finden. So bleibt mehr Zeit für Sonnenschein & Badeseel!

### Wochenrezepte

#### Kohlrabi-Petersilien-Suppe

1 Zwiebel, 2 Kohlrabi, ½ Bund Petersilie, 2 EL Butter, 750 ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 150 ml Sahne, 1 TL Zitronenabrieb

- Die Zwiebel fein würfeln. Kohlrabi schälen und würfeln. Die Petersilie fein hacken.
- Die Butter im Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten, den Kohlrabi zugeben und kurz mitdünsten. Mit 750 ml Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz & Pfeffer würzen und zugedeckt 15 Min. garen.
- 150 ml Schlagsahne zugießen, kurz aufkochen und die Suppe pürieren. Petersilie und den Abrieb der Zitronenschale kurz vor dem Servieren untermischen und mit etwas Petersilie garnieren.

#### Vegane Kirschtomaten-Quiche

Für den Teig: 330g Vollkornweizenmehl, 150g Margarine, 80 ml Wasser, ½ TL Meersalz

Für die Füllung: 250g Cherrytomaten, 1 Zucchini, 400g Seidentofu, 2 EL Olivenöl, 2 EL Speisestärke, 1 TL Meersalz, 1 TL Kurkuma, 1 Prise Muskat, Pfeffer, 1 TL Thymian, je 1/4 Bund Oregano, Schnittlauch und Basilikum

- Backofen auf 200°C vorheizen.
- Alle Teigzutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und abdeckt 30 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
- Für die Füllung die Tomaten halbieren und Zucchini in Scheiben schneiden. Seidentofu mit Öl, Speisestärke, Salz und Gewürzen pürieren. Die frischen Kräuter fein hacken und in die Füllung rühren.
- Den Teig auf einem Backpapier auf Größe einer Quiche-Form plus Rand ausrollen, mit dem Backpapier in die Quiche-Form legen, den Rand fest andrücken.
- Im Backofen 10 Min. vorbacken. Dann die Füllung auf dem Teig verteilen darauf die Zucchini und die halbierten Tomaten mit der Hautseite nach unten belegen. Für weitere 20 Min. backen. Dann auf 175 °C reduzieren und die Quiche weitere 15 Min. fertigbacken.
- Die Quiche vor dem Anschneiden 10 Min. ruhen lassen und dann servieren. Dazu passt ein kleiner bunter Salat.

#### Salat mit Kohlrabi, Zucchini & Möhren

1 Zucchini, 2 Kohlrabi, 4 Möhren, 2 EL Mayonnaise, 6 EL Joghurt, 1 EL Limettensaft, Salz, Pfeffer

- Die Kohlrabi, Möhren und Zucchini fein raspeln.
- Aus den restlichen Zutaten ein Dressing rühren und mit dem Gemüse gründlich vermengen.

Alle Zutaten für die Rezepte der Woche sind zu finden bei den aktuellen Angeboten unter "Produkte der Woche".

### Produkt der Woche



Thermohaube  
14,90 € / Stück

## Sonnenschutz für Ihre Ökokiste

Die Temperaturen sind sommerlich warm. Das ist gut für unser Gemüt, aber nicht für Obst, Gemüse und Kühlprodukte. Denken Sie deshalb bitte unbedingt an einen schattigen Abstellort für Ihre Ökokiste. Legen Sie auch eine Decke oder Thermoabdeckung bereit, sollte die Kiste länger draußen stehen. Bei Bedarf haben wir auch spezielle Thermohäuten für die Obst- & Gemüseboxen im Angebot. Kühlprodukte brauchen unbedingt eine Kühlbox mit Kühlakkus, in die unser Fahrer die Ware umpacken kann. Auch Schlüssel für Garage und Gartenhaus sind bei uns in guten Händen. So bleiben Ihre Produkte bei sonnigem Wetter länger frisch!



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!



DE-ÖKO-006

**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999