



## Tipps für die heißen Tage

### Liebe Kundinnen und Kunden,

da es immer sonniger und wärmer wird, hier ein paar Tipps, falls Sie bei der Anlieferung Ihrer Kiste nicht Zuhause sein sollten:

- Ein schattiger Abstellplatz tut Ihren Produkten gut.
- Eine von Ihnen bereitgestellte Kühltasche (mit Kühlakkus!) schützt Ihre Milchprodukte vor Hitze. Unsere Isoboxen müssen die Fahrer gleich wieder mitnehmen.
- Eine bereitgelegte Decke oder ein Alu-Windschutzscheibenschutz kann von unseren Fahrern über die Kiste gelegt werden.

Darüber hinaus empfehlen wir für die heißen Tage leckere kühle Getränke und viel Zeit im Wasser.

Übrigens können **bis zum 28.6. wieder Penk-Hähnchen** aus Moringen bestellt werden.

#### Wochenrezepte

### Rucola-Fenchel-Salat mit Erdbeeren

300g Rucola, 250g Erdbeeren, 4 Lauchzwiebeln, 1 Fenchel, Saft & Schale einer Orange, 4 EL Olivenöl, 1 TL Senf, 2 EL Balsamicoessig, 1-2 EL Ahornsirup, Salz & Pfeffer, 60g Hartkäse wie Rigatino oder Parmigiano Reggiano

- Rucola waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Erdbeeren waschen, putzen, halbieren und auf dem Rucola verteilen. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und über die Erdbeeren streuen.
- Den Fenchel putzen, halbieren, den harten Kern entfernen, in feine Streifen über den Salat hobeln.
- Aus Orangensaft, Olivenöl, Senf, Balsamicoessig, Ahornsirup und Gewürzen ein Dressing anrühren.
- Die Salatsoße über den Salat gießen und mit grob geriebenem Käse und Orangenresten bestreuen.

### Fenchel-Tarte

1 Dose Kichererbsen, 250g Vollkornmehl, 125g Butter, 1 Ei, Salz, 450g Fenchel, 1 Stange Lauch, 2 Knoblauchzehen, 3 Stiele Thymian, 2 EL Olivenöl, 1 TL Schwarzkümmel, 3 Datteln, Salz, Pfeffer, 100g Feta, 50g Walnüsse, 1 TL flüssiger Honig

- Für den Teig Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen, fein pürieren und mit Mehl, weicher Butter, Ei und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig zu einem flachen Fladen formen und 30 Min. kalt stellen.

- Den Fenchel putzen, halbieren und den Strunk heraus schneiden. Fenchel in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Lauch waschen, putzen und in kleine Ringe schneiden. Thymianblättchen von den Stielen zupfen und zusammen mit den Datteln grob hacken.

- Öl in einer Pfanne erhitzen, den gepressten Knoblauch darin glasig dünsten. 1 TL Schwarzkümmel, Thymian, Datteln, Lauch und Fenchel zugeben und etwa 5 Min. andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- Den Teig in einer gefetteten Tarte-Form verteilen. Die Füllung darauf verteilen, darüber den Feta bröseln und mit dem restlichen Schwarzkümmel bestreuen. Tarte im vorgeheizten Backofen bei 200° auf der untersten Schiene 25-30 Min. goldbraun backen.

- Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, Honig zugeben, kurz karamellisieren und mit Salz würzen. Die Nüsse über die Tarte geben und servieren.

**Wein-Tipp:** Probieren Sie dazu den Côtes de Provence Rosé, ein exklusiver Provencerosé aus Cinsault und Grenache in bester Demeter-Qualität. Lebendig und gehaltvoll im Geschmack ist er eine angenehme sommerliche Essensbegleitung, im Shop für 11,95 €.



#### Neu im Sortiment



4,60 €  
0,33l Flasche

## Hollerblüte- & Minze-Melissen-Sirup aus dem Kräutergarten Pommerland

Kräutersirup aus Mecklenburg-Vorpommern, nahe Usedom, aus reinen Kräutern, Rohrohrzucker und Zitronensäure sind eine ideale Basis für erfrischende Sommergetränke. Erfrischend mit Mineralwasser oder belebend auch mit Sekt. Oder wie wäre es mit selbstgemachtem Eistee?

#### Eistee selber machen:

1L Ihres Lieblings-Kräuter- oder Früchtetees, z.B. Minze aufbrühen und abkühlen lassen. 1 Bio-Zitronen klein schneiden und zusammen mit 4 EL Sirup, 200 ml Mineralwasser und Eiswürfeln in den Tee geben. Je nach gewünschter Süße die Sirupmenge anpassen.



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 zum TAG VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



**lotta karotta**  
BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999