



Sommerinfos und regionale Kostbarkeiten

Liebe Kundinnen und Kunden,

es ist Sommer, es wird heiß! Prüfen Sie unbedingt den Abstellort für Ihre Kiste, diese sollte schattig stehen. Für Kühlprodukte stellen Sie AUF JEDEN FALL eine Kühlbox mit Kühlelementen bereit, unsere Isoboxen können nicht bei Ihnen bleiben. Eine bereitgelegte Decke oder ein Windschutzscheibenschutz kann von unseren Fahrern über die Kiste gelegt werden. Wir bieten auch passende Thermohauben an. Schlüssel für Garagen oder andere Abstellmöglichkeiten sind bei uns in sicheren Händen.

AUFGEPASST: Wenn Ihre Lieferung kommt, prüfen Sie unbedingt alle Produkte auf Druckstellen. Besonders Citrusfrüchte und Steinobst, wie Pfirsiche, Aprikosen und Co können bei diesem feucht-warmen Wetter innerhalb von Stunden Schimmel bilden - sie sind ja nicht gespritzt. Bitte nicht lange lagern, sondern zeitnah genießen!

Wochenrezepte

Fruchtiger Chinakohl-Salat mit Aprikosen

1 Chinakohl, 2-3 Aprikosen, 20g Haselnüsse, 250g Joghurt, 2-3 EL helles Balsamico-Essig, ¼ Bund Schnittlauch, 1-2 EL Honig oder Dattelsirup, Salz & Pfeffer

- Den Chinakohl in Streifen schneiden und waschen. Die Aprikosen waschen, halbieren, entkernen und klein würfeln. Die Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Schnittlauch fein hacken.
- Aus den übrigen Zutaten ein Dressing zusammen rühren und mit Süße, Salz & Pfeffer abschmecken.
- Chinakohl und Aprikosen in eine Schale geben und mit dem Dressing übergießen. Darüber den Schnittlauch und die gehackten Nüsse streuen.

Zucchini Antipasti

2 mittelgroße Zucchini, 6 Zehen frischen Knoblauch, 9 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl

- Knoblauch schälen und die Zehen in feine Scheiben schneiden. Diese mit Olivenöl und Zitronensaft verrühren. Anschließend mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
- Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl anbraten.
- Die Zucchinis Scheiben in einer flachen Schale verteilen. Darüber die Knoblauch-Öl-Mischung gleichmäßig verteilen und einige Stunden ziehen lassen.
- Alternative: Die Zucchini roh mit der Knoblauch-Öl-Mischung vermengen. Alles in Alufolie gehüllt auf dem Grill garen und heiß servieren.

Spaghetti mit frischem Knoblauch

250g Spaghetti, 20g Butter, 3 EL Olivenöl, 4 Zehen Knoblauch, Salz & Pfeffer (frisch gemahlen), 1 Handvoll Pinienkerne, 1 Bund Basilikum, evtl. auch andere Sorten, z.B. Thai, Hartkäse wie Parmesan oder Rigatino, evtl. Chilischote

- Die Spaghetti mit Salz und etwas Olivenöl in reichlich Wasser al dente kochen. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
- Butter in einem Topf bei kleiner Hitze zergehen lassen, runterschalten und reichlich Olivenöl, Knoblauch, Pfeffer, Pinienkerne und nach Belieben klein gehackte Chilischote und geriebenen Käse dazugeben. Erst zum Schluss das Basilikum hacken und gleich in die Soße geben.
- Die fertigen Spaghetti direkt vom Topf in eine Schale geben, die Sauce darüber verteilen und nochmals etwas Olivenöl darüber träufeln. Schön durchmischen, nach Bedarf noch etwas Nudelwasser dazu geben und direkt servieren.
- Dazu ein gemischter Salat, frisches Brot und ein Glas Wein.

Aktion:

Bratwürste vom Leinelamm aus Uslar

Von der Schafzucht Borgelt, zubereitet von Metzger Martin Theisinger

Diese Woche haben wir einige Besonderheiten aus der Region zu bieten: Frischen Knoblauch von GuterKnoblauch aus Witzenhausen. Außerdem können Sie gebrühte Bratwürste vom Leinelamm vorbestellen. Die Schafzucht von Familie Borgelt aus Verliehausen nahe Uslar wird bereits seit 1998 als Familienbetrieb und mittlerweile nach Bio-Richtlinien bewirtschaftet. Erzeugt werden auch Wolle und Felle, die sie im eigenen Hofladen verkaufen. Das Schaffleisch wird verarbeitet von Martin Theisinger in seiner Bio-Metzgerei im nordhessischen Habichtswald. Mehr über unsere regionalen Erzeuger finden Sie auf unserer Website. Die Bratwürste und auch die Salami finden Sie bei den aktuellen Angeboten!



3,15 € / 100g
Bis 24.6. vorbestellen!

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!



lotta karotta
BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999