



## Liebe Kundinnen und Kunden,

endlich ist der Sommer da! Am Tag reichlich Sonne, nachts Regen, alles wächst, was kann es Schöneres geben? Unsere Gärtnerei hat einen beeindruckenden Wachstumsschub erlebt und jetzt haben wir schon die ersten Gurken im Angebot, ebenso herrlich dicke Bohnen und in kleinen Mengen sogar Erdbeeren aus eigener Ernte.

Unseren regionalen Partnern geht es ebenso: Es gibt wieder Spitzkohl von Müller-Oelbkes aus Etzenborn und frischen Knoblauch von Knofi & so aus Witzhausen.

**Aktionen:** Es können wieder vegane **Käse-Alternativen von Cashewrella** sowie **Penk-Hähnchen aus Moringen** vorbestellt werden. Die **Lieferung erfolgt jeweils ab dem 7. Juli**.

### Wochenrezepte

#### Romanasalat aus der Pfanne

1-2 kleine Romana-Salate, 8 EL Olivenöl, ½ TL Salz, 1 Chili, ½ Zitrone, 2 EL Balsamico-Essig, 1 TL Honig

- Den Romanasalat im Ganzen mit Wasser abbrausen, das äußere Blatt evtl. entfernen. Nun den Kopf der Länge nach halbieren. Die Zitrone in ganz dünne Scheiben schneiden. Eine Hälfte der Chilischote entkernen und sehr klein schneiden.
- 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils die Hälfte der Chiliwürfelchen und der Zitronenscheiben hineinlegen, darauf den Salat. 2 Min. anbraten, wenden, weitere 2 Min. braten und den Salat auf Teller legen.
- Die Pfanne kurz abkühlen lassen und nun zu dem verbliebenen Öl mit den gebräunten Zitronen und dem Chili das restliche frische Olivenöl (4 EL), den Balsamico-Essig und die restlichen Zitronen- und Chilistücke geben. Den Honig und das Salz darin verrühren und als Marinade über den lauwarmen Salat geben.

Danke für den Tipp an Anja aus der Kundenbetreuung.

#### Ottolenghis Mangold mit Tomaten & Oliven

400g bunter Mangold, 125 ml Olivenöl, 5 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 Zitrone, 3 Stängel Oregano, 2-3 Strauchtomaten, 120g grüne Oliven, Salz & Pfeffer

- Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. Die Tomaten würfeln. Die Oliven entsteinen und halbieren.
- Mangoldstiele und Blätter getrennt voneinander in breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne mit 1 TL heißem Öl zunächst die Stiele und nach 4 Min. auch die Blätter unter Wenden bei mittlerer Hitze kurz garen. Wenn die Blätter zusammenfallen, alles in eine Schale geben und zugedeckt beiseite stellen.
- In der Pfanne nun 90 ml Öl erhitzen und darin Knoblauch, Zwiebel, 1 TL Abrieb der Zitronenschale und Oreganoblätter ca. 12 Min. sanft dünsten. Die Tomaten, Salz & Pfeffer hinzugeben und nach 2-3 Min. Mangold, Oliven und 1 EL Zitronensaft unterrühren. Nun die Pfanne vom Herd nehmen, 5 Min. ziehen lassen.
- Das Gericht lässt sich sehr gut mehrere Stunden im Voraus zubereiten. Dazu schmeckt knuspriges Brot und auch ein Klecks Joghurt.

#### Mangold-Fenchel-Gemüse mit Ei

300g Mangold, 1 Fenchel, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer, 100 g Gouda, 2 gekochte Eier

- Mangold in breite Streifen schneiden, in kochendem Salzwasser 4 Minuten garen und dann abtropfen lassen.
- Fenchel vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebel & Knoblauch schälen und fein hacken.
- Fenchel in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zufügen und nach 3-4 Min. den Mangold untermischen. Alles 8-10 Min. schmoren, evtl. etwas Flüssigkeit angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Eier schälen, vierteln und auf dem Gemüse verteilen. Den Käse darüber reiben und servieren.

### Kosmetik

## Einfach wertvoll - Demeter Naturkosmetik

Produkte von Martina Gebhardt

Mit großer Sorgfalt pflegen wir unser Sortiment, besonders auch bei den Kosmetikprodukten. Hier gibt es große Unterschiede in der Qualität als auch im Preis. Bei uns finden Sie eine große Auswahl an plastik-frei verpackten Produkten, wie z.B. die festen Shampoo-Bits und Deocremes von Rosenrot.

Wir bieten auch eine feine Auswahl an Kosmetikartikeln in Demeter-Qualität von Martina Gebhardt an. Was diese Produkte so ergiebig, besonders und wertvoll macht, erfahren Sie im Gespräch mit Cornelia Ilse, die hier bei Lotta Karotta Obst & Gemüse packt und ausgebildete Naturkosmetikerin ist.

Mehr dazu auf unserer Website und im Blog.



21,50 € / 100 ml



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