



Einladung zur Sommerführung am 04. Juli

Liebe Kundinnen und Kunden,

es ist Sommer in der Gärtnerei und endlich ernten wir auch wieder Gurken, knackig frisch und unglaublich lecker! Außerdem haben wir jetzt wieder Cherrytomaten sowie die ersten Auberginen & Zucchini.

Wissen Sie, wie Ihr Gemüse aufwächst? Herzlich laden wir Sie ein zu unserer **Sommerführung durch die Gärtnerei am Samstag den 04. Juli um 16:30 Uhr**. Erleben Sie selbst die Atmosphäre in den Folientunneln, wo Gurken, Tomaten, Bohnen und vielleicht auch schon die ersten Auberginen reifen. Lassen Sie sich vom Duft unserer Kräuter verführen, bewundern Sie die bunte Salatvielfalt ebenso wie die wunderhübschen Blühstreifen auf den Feldern und entdecken Sie noch vieles mehr. Besonders im Hochsommer ist die Gärtnerei einen Ausflug wert, kommen Sie uns besuchen!

Wochenrezepte

Gurkensuppe kalt

2-3 Minigurken oder 1 Schlangengurke, Salz, 750g Naturjoghurt, 2 Knoblauchzehen, 4 Stängel Minze, 3 EL Olivenöl, 250 ml Eiswasser, weißer Pfeffer

- Die Gurken in ein Sieb raspeln, mit 1 TL Salz vermengen und 20 Min. entwässern lassen.
- Entwässerte Gurken in eine große Servierschüssel geben und Joghurt, gepressten Knoblauch, die Hälfte der Minzblätter fein gehackt und Olivenöl zugeben. Abdecken und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- Kurz vor dem Servieren so viel eiskaltes Wasser zufügen, dass die Suppe eine cremige Konsistenz erhält. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort mit Eiswürfeln servieren und mit Minzezweigen garnieren.

Überbackener Broccoli mit Tomaten & Feta

400g Broccoli, 150g Strauchtomaten, 200g Ziegenfrischkäse oder Feta, 2 Eier, 100 ml Milch, 60 ml Schlagsahne, 2 EL Mehl, Je 3 Stängel Thymian und Rosmarin, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

- Broccoli waschen, die Röschen vom Strunk trennen und für 2 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken.
- Die Strauchtomaten vierteln, zusammen mit dem Broccoli in eine gefettete Auflaufform geben und den Käse darüber verteilen. Den Ofen auf 200°C Ober-Unterhitze vorheizen.
- Die Kräuter vom Stängel befreien und fein hacken. Eier, Milch, Sahne und 2 EL Mehl verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und alles über die Auflaufform geben. Im heißen Ofen etwa 25 Min. auf mittlerer Schiene garen, anschließend auf Umluft wechseln, bis sich die Oberfläche goldbraun färbt.

Fruchtiger Brokkoli-Gurkensalat

1 Salatgurke, 300g Brokkoli, 1 Apfel, 2 Pfirsiche, ½ Bund Schnittlauch, 20g Erdnüsse, Für die Soße: 1 Msp Curry, 3 EL Apfelsaft, 200 ml Naturjoghurt, 2 EL Öl, Kräutersalz & Pfeffer

- Brokkoli in kleine Röschen teilen, den Stiel schälen und alles in feine Scheiben schneiden. Die Gurke fein würfeln und mit dem Brokkoli mischen.
- Apfel und Pfirsich würfeln und mit dem Gemüse vermengen.
- Die Zutaten für das Dressing verrühren, abschmecken und über den Salat geben.
- Schnittlauch fein schneiden, Erdnüsse grob hacken und beides über den Salat streuen.

Wieder da

Frischkäse Oh! Livia vom Hof Buitendiek aus Seefeld am Jadebusen

Ausschließlich aus hofeigener Milch stellen die Buitendiecker in traditioneller Art & Weise verschiedene Frischkäsespezialitäten her. Der pasteurisierten Milch werden Säurungskulturen und Lab zugesetzt. Nach 6 Stunden wird die Dickete mit der Käseharfe geschnitten, um nach weiteren 6 Stunden den Frischkäsebruch vorsichtig zu pressen. Die so entstandene Käsemasse wird leicht gesalzen und anschließend mit Kräutern und Gewürzen verfeinert.

Oh! Livia ist die bewährte Sommervariante mit Oliven und arabischen Gewürzen. Frisch und lecker als Brotaufstrich und ebenso grandios zum Überbacken.



4,09 € /150g



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf 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