



Kohlvielfalt aus der eigenen Gärtnerei

Liebe Kund*innen,

es wächst überall in der Gärtnerei! Neben all den grünen Salaten, Kräutern, Spinat und Mangold, wird es bunter: die ersten Tomaten kündigen sich an und gelbe Zucchini finden sich zwischen den grünen. Als Besonderheit gibt es gerade eigenen Blumenkohl, Spitzkohl und Broccoli- den Sie diese Woche in der Ökokiste finden!

Das Unwetter letzte Woche hat einige Salate der Gärtnerei getroffen- ein Teil konnte nicht mehr geerntet werden. Zum Glück jedoch hat uns der große Hagel verschont. Ausgelegte Sandsäcke haben das Größte an Verschlammung auf dem Acker abgehalten. Den Schlangengurken im Gewächshaus ging es hingegen sehr gut: sie sind so kräftig gewachsen, dass wir letzte Woche einigen Kund*innen eine Gurke schenken konnten. Ein großes Dankeschön an unsere Gärtner*innen!

Wochenrezepte

Herzhafter Zucchini-Käse-Kuchen

150 ml Schlagsahne, 3 Eier, 3 EL Weizenvollkornmehl, ½ TL Backpulver, 750g Zucchini grob geraspelt, 120g kräftiger Käse gerieben, Salz, Pfeffer, Muskat, (Sammelbrösel)

- Sahne, Eier, Mehl und Backpulver verquirlen, Zucchini und Käse unterheben und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Den Teig in eine gefettete und evtl. mit Semmelbröseln ausgestreute Kastenform geben.
- Bei 180-200°C etwa 45 Min. backen. Den Ofen ausstellen und den Kuchen noch etwas ruhen lassen. Vorsichtig stürzen und noch warm servieren.
- Dazu passt ein grüner Blattsalat.

Alle Zutaten finden Sie online auf www.lotta-karotta.de unter Aktuell & Neu > Produkte der Woche.

Übrigens: alle Rezepte sind für 2-3 Personen gedacht.

Brokkoli- Quinoa mit Dill-Dip

750g Brokkoli, 150g Quinoa, ½ Zitrone, etwas Salz, Pfeffer;
Für den Dip: 400g Sojajoghurt, ½ Bund Dill, Salz, Pfeffer

- Brokkoli in Röschen schneiden und in kochendem Wasser garen. Quinoa waschen, in doppelter Menge Wasser aufkochen und ca. 10 - 15 Min. bei geschlossenem Topfdeckel ziehen lassen.
- Den gekochten, noch bissfesten Brokkoli mit der Quinoa, dem Saft einer halben Zitrone, Salz sowie etwas Pfeffer in eine Pfanne geben und kurz anbraten.
- Für den Dip den Sojajoghurt mit dem fein gehackten Dill verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Brokkoli-Quinoa-Pfanne mit dem Joghurt-Dip anrichten und genießen.

Brokkoli mit Tomatenbutter

750g Brokkoli, Wasser, Salz, 125g Butter, Gewürzmischung für Tomatenbutter von Lebensbaum

- Brokkoli in Salzwasser ca. 7 Min. garen, abtropfen lassen und warm stellen.
- Butter schaumig rühren, Gewürzmischung unterrühren und auf dem Brokkoli schmelzen lassen.

Klassischer Gurkensalat

1 Schlangengurke, Salz, ½ Bund Dill, Senf, 1 ½ EL Weißweinessig, 200g Sauerrahm, 1 EL Sonnenblumenöl, Zucker, Pfeffer

- Gurke in feine Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit Salz bestreuen, mind. 10 Min. ziehen lassen. Dill fein hacken.
- Essig und Senf verrühren, den Dill untermischen und anschließend Sauerrahm und Öl untermischen.
- Das Gurkenwasser abgießen und die Gurkenscheiben mit dem Dressing vermengen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mind. 30 Min. ziehen lassen.

Produkt der Woche



Cocktails, Säfte... bei "Cocktailsommer"

Alles für Ihren Cocktail-Sommer

Heiße Tage, warme Abende und immer ein Getränk bereit: das ist Sommer. Der Urlaub kommt mit einem Cocktail bis auf die eigene Terrasse- mit und ohne Alkohol. So haben wir für Sie eine bunte Mischung an Früchten, Säften und teilweise fertig gemixten Getränken zusammengestellt. Darf es etwas Limette und Roh-Rohrzucker für Caipirinha sein? Oder doch lieber cremig mit frischer Kokosnuss und Hafersahne wie für Pina Colada? Zaubern Sie Ihre ganz eigenen Kreationen und stöbern unter "Cocktailsommer" bei unseren aktuellen "Saisonthemen".



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!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999