



## Ihre Lieblingsmarmelade?

### Liebe Kundinnen und Kunden,

Obst und Gemüse haben Hochsaison und gehen gerne von der Hand direkt in den Mund! Es ist aber auch Zeit, den Vorratsschrank aufzufüllen. Haben Sie schon Marmelade gemacht? Schreiben Sie uns Ihr Lieblingsrezept und gewinnen Sie mit etwas Glück ein Päckchen Gelierzucker. Am 15.7. entscheidet das Los. Geliertmittel finden Sie bei unseren Produkten des Monats.

Neues aus der Gärtnerei: Dieses Jahr haben wir neben roter und gelber Bete auch geringelte Bete angebaut. In dünne Scheiben geschnitten ist sie ein ganz besonderer Hingucker.

Genau hingeschaut haben wir auch beim "Blütencheck" mit dem Kompetenzzentrum Ökolandbau Niedersachsen. Das KÖN bietet Bio-Betrieben eine umfassende Naturschutzberatung an. Mehr dazu finden Sie auf unserer Website: Über uns > Neues im Blog

#### Wochenrezepte

### Blumenkohlsalat mit Currysauce

400g Blumenkohl, 2 Birnen, 50g Haselnußkerne  
Für das Dressing: 100g Joghurt, 3 EL Saure Sahne, 3 EL Apfelsaft, Saft von ½ Zitrone, ½ TL Currypulver

- Die Zutaten für das Dressing miteinander verrühren.
- Den Blumenkohl putzen, waschen, halbieren und den Strunk entfernen. Den Blumenkohl mittelfein zerkleinern (hacken).
- Die Nüsse fein mahlen. Die Birnen schälen oder waschen und trockenreiben, Kerngehäuse entfernen und würfeln.
- Blumenkohl, Birnen und Nüsse sofort mit dem Dressing mischen und servieren.

### Bunte Bete-Carpaccio

je 1 Knolle rote, gelbe und geringelte Bete, ½ Bund Rukola, 2 EL Walnussöl, 2 EL milder Essig, 1 EL flüssiger Honig, 80g milder Ziegenfrischkäse, Salz & Pfeffer

- Die Bete-Knollen mit einer Gemüsebürste schrubben und rundum in feste Alufolie einwickeln. Wurzelboden nicht abschneiden, da sonst die Farbe ausblutet! Im Ofen bei 180° Umluft ca. 40 Min. garen. Abkühlen lassen.
- Die Bete-Knollen aus der Alufolie wickeln, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Auf einer Platte den Rukola anrichten und darauf abwechselnd rote, gelbe und geringelte Betescheiben legen und mit Öl & Essig beträufeln und leicht mit Salz & Pfeffer würzen.
- Kleine Tupfen Ziegekäse mit einem Teelöffel dekorativ auf den Bete-Scheiben verteilen. Zum Abschluss den flüssigen Honig über den Salat träufeln.

### Joghurt-Zitronen-Dill-Dip

½ Zitrone, 6 EL cremiger Joghurt, 2 EL Quark, 3 Stück Dillstängel, 1 Prise Zucker

- Die Zitrone halbieren und etwas von der Schale abreiben. Die halbe Zitrone filetieren und die Filets fein würfeln. Den Dill waschen, gut trocknen und fein schneiden.
- Den Joghurt mit dem Quark glattrühren, den Dill und die gewürfelten Zitronenfilets unterrühren.
- Passt zu Rohkost wie Gurken und Möhren oder auch als Dip für Ofengemüse.

#### Produkte des Monats



2,99 € / 4,99 €  
500g

## Gelierzucker von Biovegan

Der klassische Gelierzucker 2:1 mit Apfelpektin aus reinem Rohrohrzucker reicht für 1 kg Früchte. Noch fruchtiger wird es mit dem Gelierzucker 3:1, eine Packung geliert 1,5 kg Früchte. Wenn Sie die Kochzeit verlängern, wird der Aufstrich fester.

Probieren Sie gerne mal was Neues? Verfeinern Sie Ihren Fruchtaufstrich mit frischen Kräutern. Wie wäre es mit Aprikose-Rosmarin oder Pfirsich-Thymian? Auch Zitronenmelisse, Minze und Salbei sind bestens geeignet, um Ihrem Aufstrich das besondere Etwas zu verleihen. Kräuter gibt es auch bei uns, frisch geerntet, direkt in Ihre Ökokiste. Lassen Sie sich inspirieren und viel Spaß beim Ausprobieren.



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