



## Lottas Ausflug nach Etzenborn

### Liebe Kundinnen und Kunden,

diese Woche planen wir Blumenkohl in die Gemüseboxen, frisch geerntet vom Biolandhof Müller-Oelbke aus Etzenborn. Ein guter Grund, dass sich vergangene Woche eine kleine Gruppe an Lotta-Mitarbeitern auf den Weg nach Etzenborn gemacht hat. Mit Johannes Müller durften wir hinter die Kulissen schauen und haben viel über die Arbeit und Philosophie des Betriebs erfahren. Natürlich waren wir auch auf den Feldern unterwegs, wo Kartoffeln, Brokkoli, Blumenkohl und Kohlköpfe wachsen. Voraussichtlich ab Ende Juli werden auch wieder Möhren geerntet. Wir haben schon mal probiert, die orangenen Wurzeln schmecken großartig! Mehr dazu im Blog auf unserer Website.

Zu dem Blumenkohl packen wir noch Fenchel und mediterrane Kräuter aus eigener Ernte sowie frischen Knoblauch aus Witzgenhausen. Endlich können wir auch beim Gemüse wieder auf eine wachsende Auswahl aus der Region genießen. Guten Appetit!

#### Wochenrezepte

### Pasta mit Tomaten, Fenchel und Gorgonzola

300g Tomaten, 300g Pasta, 300g Fenchel, 100g Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 100g Gorgonzola, Salz & Pfeffer, ½ Bund mediterraner Kräutermix, Olivenöl

- Tomaten grob würfeln. Fenchel in feine Streifen schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken. Nebenbei die Nudeln nach Anleitung kochen.
- Zwiebel in einer großen Pfanne mit heißem Olivenöl goldgelb anrösten. Fenchel und die Hälfte der Kräuter zugeben. Nach 3 Min. Tomaten einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Min. schmoren lassen.
- Die Nudeln direkt aus dem Topf in die Pfanne geben. Darüber den Gorgonzola bröseln, schmelzen lassen und mit frischen Kräutern bestreut servieren.

### Blumenkohl-Carpaccio

1 Blumenkohl, Salz & Pfeffer, 6 EL Olivenöl, 2 EL Kapern, 4 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln, 1 EL Pflanzenmargarine, 2 EL brauner Zucker, 6 Thymianzweige, 100 ml Weißweinessig

- Blumenkohl längs in dünne Scheiben schneiden und leicht salzen.
- Die Scheiben portionsweise in einer weiten Pfanne mit heißem Öl 3–4 Min. bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten anbraten. Dann auf einer großen Platte im Ofen bei 50°C warm stellen, bis alles angebraten ist.
- Kapern abtrocknen und in der Pfanne bei großer Hitze knusprig anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.
- Die Knoblauchzehen leicht anquetschen. Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Margarine in der Pfanne schmelzen, Knoblauch und Zwiebeln zugeben und bei milder Hitze anbraten. Mit dem Zucker bestreuen und leicht braun karamellisieren lassen.
- Thymianblättchen von den Stielen zupfen, zu den Zwiebeln geben und mit Essig ablöschen. Kurz aufkochen und mit Salz & Pfeffer würzen und nun auf dem Blumenkohl verteilen. Mit den Kapern bestreut servieren.

### Blumenkohl-Salat – Rohkost

800g Blumenkohl, 200g Tomaten, ½ rote Zwiebel, ½ Bund mediterraner Kräutermix, 30g Pinienkerne, 3 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, 1 EL Dattelsirup, Salz & Pfeffer

- Blumenkohl in Röschen teilen, anschließend fein hacken bzw. im Mixer zerkleinern. Tomaten in kleine Würfel schneiden. Kräuter von den Stängeln befreien und fein hacken.
- Kräuter, Tomaten & Blumenkohl in einer Schüssel vermengen. Den Salat mit Zitronensaft, Olivenöl, Dattelsirup, Balsamico, Salz & Pfeffer nach Belieben abschmecken.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten, über den Salat geben und zusammen mit den restlichen Kräutern garniert servieren.

#### Neu im Sortiment

## Sushi selbst gemacht

### Zutaten für die perfekte Rolle

Sushi erfreut sich schon lange großer Beliebtheit und lässt sich als kleines Event auch wunderbar selbst zubereiten. Ganz nach den individuellen Vorlieben kann man Sushi auch vegetarisch und ebenso vegan gestalten. Klassisch lassen sich Avocado, Gurken und Möhrensticks einrollen, doch sind dem persönlichen Geschmack keine Grenzen gesetzt. Die Grundausstattung dafür gibt es aktuell bei uns im Angebot: Sushi-Reis, Noriblätter, Wasabi, Bambusmatten und natürlich Reisessig. Der ist besonders vielseitig einsetzbar, um auch Salatsaucen, Marinaden und Dips einen asiatischen Geschmack zu verleihen. Viel Spaß beim Ausprobieren!



4,99 € / 250 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!



**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999