



Hitzefrei in der Gärtnerei

Liebe Kund*innen,

seit Wochen haben wir einen schönen heißen Sommer genau richtig zum Baden, für Grillabende und Ausflüge. Dem Gemüse auf den Feldern und in den Gewächshäusern ist es jedoch manchmal zu warm, sie wünschen sich „hitzefrei“ und erfrischenden Regen. Der Salat der letzten Woche zeigte „Hitzestress“, der Brokkoli fängt schneller an zu blühen und der Spinat mag so gar nicht wachsen. Unsere Gärtner*innen tun ihr Bestes und der neue Satz Salate ist gewohnt schön. Auch das kräftige Wässern trägt Früchte: Es gibt die ersten eigenen Tomaten: So aromatisch und frisch! Mit den vielen Kräutern ergeben sich würzige und vielfältige Salate - eine leichte Kost für heiße Sommertage.

Wir wünschen Ihnen einen schönen Start in die Schulferien. Wollen Sie in Ihrer Urlaubstagen mal bei uns vorbeischaun? Am Samstag, 16. Juli um 11 Uhr laden wir Sie herzlich zu einer Gärtnerführung ein. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung.

Wochenrezepte

Spaghetti mit Schnittlauchsauce

250g Spaghetti, für die Sauce: 250g Sauerrahm, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund geschnittener Schnittlauch, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss, 1 Paprika

- Spaghetti in Salzwasser al dente kochen.
- In eine Pfanne den fein geschnittenen Knoblauch mit dem Sauerrahm und den Gewürzen und Schnittlauch leicht erwärmen (nicht kochen), mit ca. 300ml Wasser auffüllen und noch 5 Min. köcheln. Abschmecken.
- Die Paprika würfeln und in die Sauce geben, gleich die Spaghetti dazu geben und gut vermengen. Guten Appetit!

Gebratene, gefüllte Aubergine

1 Aubergine, 2 Möhren, 50g Mozzarella, 2 Tomaten, 60g Mayonnaise, ½ Bund Schnittlauch, Dill nach Belieben, Olivenöl, 1 Knoblauchzehe

- Backofen auf 180° vorheizen.
- Die Aubergine der Länge nach in Streifen schneiden, mit Salz bestreuen, mit Öl bestreichen. Im Ofen ca. 25 Min. backen, dann abkühlen lassen.
- Die Möhren raspeln und in einer Pfanne mit Öl anbraten. Abkühlen lassen
- Den Knoblauch pressen, mit Mayonnaise, Salz und Pfeffer verrühren und mit den Möhren vermengen.
- Die Auberginenstreifen mit der Möhrenmasse bestreichen und mit geriebenem Mozzarella bestreuen. Je eine Tomatenscheibe darauflegen
- Die Auberginen aufrollen und mit einem kleinen Spieß fixen. Mit kleingeschnittenem Schnittlauch und Dill bestreuen.

Zucchini - Fenchel - Petersilien - Suppe

500g Zucchini, 300g Fenchel, ½ Bund Petersilie, 50g Cashewkerne, 1 EL Gemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Hefeflocken, Salz, Pfeffer, Wasser, (Zitrone)

- Die Zucchini und den Fenchel grob zerteilen und in einem Topf mit den Cashewkernen, etwas Wasser und der Gemüsebrühe ca. 10 Min. garen. Dabei so viel Wasser nehmen, dass das Gemüse nicht ganz bedeckt ist. Lieber erst mal nicht zu viel Wasser nehmen.
- Petersilie klein schneiden und mit Hefeflocken, Salz und Pfeffer dazugeben. Nach Geschmack würzen.
- Alles pürieren, nach Belieben mit ein paar Spritzern Zitrone verfeinern. Genießen.

Alle Zutaten für die Rezepte der Woche sind zu finden bei den aktuellen Angeboten unter 'Produkte der Woche'.

Produkt der Woche

Bioboom - das Magazin für Kopf & Bauch

Die Bioboom ist ein Magazin mit hochwertig recherchierten Bio-Themen. Bio-Höfe, Bio-Hersteller*innen und ermutigende Beispiele für nachhaltiges und zukunftsfähiges Wirtschaften werden vorgestellt. Bioboom liefert harte Fakten zu Themen, die für eine enkeltaugliche Zukunft entscheidend sind, ob Klimawandel oder Agro-Gentechnik, Pestizideinsatz oder Insektensterben. Sie können tolle Produkte und leckere Rezepte entdecken, sowie Tipps für einen nachhaltigeren Alltag. Bei LOTTA KAROTTA können Sie 4x im Jahr die Bioboom gratis mit Ihrer Ökokiste geliefert bekommen. Schauen Sie gerne bei unseren Aktuellen Angeboten unter www.lotta-karotta.de



Bioboom-Magazin
gratis



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!



lotta karotta
BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999