



## Mediterran genießen

### Liebe Kund\*innen,

unsere Gärtnerei hat Hochsaison: erfreuen Sie sich an einem reichen regionalen Angebot! Von Broccoli, Mangold, Blumenkohl bis zu Schlangengurke. Die ersten fruchtigen Tomaten sind ebenfalls reif! Besonders die Kräuter mit ihren ätherischen Ölen dürfen nicht fehlen. Sie bringen Würze in unsere Speisen und erinnern an Urlaub und mediterranes Flair. Passend zu dieser großen Kräutervielfalt aus unserer Gärtnerei haben wir bei unseren Saisonthemen unter „Mediterran genießen“ eine feine Auswahl an Produkten aus der kulinarisch mediterranen Welt zusammengestellt. Hier finden Sie exklusive Olivenöle, getrocknete Kräuter aus Griechenland, verschiedenste Pestos, feine Antipasti und mehr!

Wochenrezepte

### Flammkuchen mit Kohlrabi & Zucchini

100g Quinoa, 2 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer, 2 Knoblauchzehen, 150g Kohlrabi, 150g Zucchini, 3 EL Sonnenblumenkerne, je 4 Stängel Basilikum & Majoran, 3 EL Olivenöl, Saft einer Zitrone, ½ Bund Rucola

- Quinoa über Nacht in Wasser einweichen. Wasser vom Quinoa abgießen. Essig, Salz, Pfeffer, Schuss Wasser und 1 Knoblauchzehe dazugeben. Alles zu einer feinen Masse mixen. Auf Backblech mit Backpapier wie Flammkuchen verteilen. Ca. 20 Min. bei 200 Grad im Ofen backen.
- Kohlrabi und Zucchini kleinwürfeln, in einer Pfanne mit ein wenig Wasser andünsten.
- Sonnenblumenkerne mit etwas Wasser, einer Knoblauchzehe, Basilikum, Majoran, Salz und Pfeffer cremig mixen, mit Öl und Zitronensaft verfeinern.
- Rucola klein rupfen, Sonnenblumen-Creme unterheben, Zucchini und Kohlrabi hinzufügen.
- Flammkuchen aus dem Ofen holen, wenn knusprig, saftiges Gemüse-Rucola-Gemisch darauf verteilen.

Produkt der Woche



Pasta von Oro-Bio aus der Manufaktur

### Oro-Bio-Pasta aus italienischer Manufaktur

Gesunde Pasta von hoher Qualität aus besten Rohstoffen- das sind die Oro-Bio-Pasta der Firma "Fior di Campo". Seit 2013 stellen sie in italienischer Tradition aus Getreidesorten der Regionen Basilikata und Apulien eine Pasta ganz ohne Mykotoxine her. Somit ist die Pasta besonders verträglich und durch eine schonende Verarbeitung reich im Geschmack. Die feinen Pasta finden Sie bei uns in Form von Spaghetti, Giglis oder Ziti. Sehr zu empfehlen ist dazu das vegane Basilikum-Pesto à la Genovese von La Marcina Ligure. Das intensive Aroma sucht seinesgleichen! Pasta, Pesto und mehr finden Sie unter "Mediterran genießen" bei unseren aktuellen "Saisonthemen".



### Mediterraner Spitzkohl-Auflauf

1 Spitzkohl, Salz, ca. 75g Sonnenblumenhack, Pfeffer, Paprikagewürz, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 250g Cocktailtomaten, 150g Feta, Öl, 1 EL Sojasauce, 1 TL Sambal Olek, 200 ml Milch, 75g Crème Fraiche, 2 Eier, Muskat, 2 EL gehackten Basilikum

- Spitzkohl in feine Streifen schneiden. In einem Topf in Salzwasser ca. 8 Min. blanchieren, abgießen, gut abtropfen.
- Sonnenblumenhack mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen, mit kochendem Wasser übergießen, ziehen lassen.
- Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Die Tomaten halbieren. Den Feta würfeln.
- In einer Pfanne Zwiebeln und den Knoblauch in Öl anbraten. Sonnenblumenhack abgießen und hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Sojasauce und Sambal Olek würzen.
- Spitzkohl und Sonnenblumenhack abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Tomaten darüber verteilen. Milch mit Crème fraiche und Eiern verquirlen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Basilikum würzen und über Auflauf gießen. Feta darüber streuen, im Ofen bei 200°C ca. 30 Min. gratinieren.

### Bohngemüse italienisch mit Pasta

500g Pasta, 500g Buschbohnen, ½ Bund Bohnenkraut, 1 Zwiebel, 5 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 3 Tomaten, ½ Bund Basilikum, Salz, Pfeffer

- Pasta nach Packungsanleitung in Salzwasser gar kochen.
- Bohnenstippen und Stielansätze entfernen. Bohnen, Bohnenkraut und 150 ml Wasser in einen gut schließenden Topf geben, bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. gar dünsten.
- Für die Sauce: Zwiebel würfeln und in weitem Topf in Öl anbraten. Knoblauch ganz fein hacken und mitbraten.
- Tomaten würfeln, ebenfalls mitbraten. Basilikum dazugeben. Sauce salzen und pfeffern. Bohnen unterheben.
- Pastawasser abgießen, mit Bohnen- Sauce servieren.

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!

**Bioland**  
DE-ÖKO-006

**ökokiste**

**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999