



Bunte Bete im Bund aus eigener Ernte

Liebe Kundinnen und Kunden,

schaud das nicht hübsch aus? In unserer Gärtnerei haben nun auch die Beten wieder Saison. Die bekommen Sie als Bund Bunte Bete mit Blättern. Diese schauen nicht nur ähnlich aus wie Mangold, sie sind auch verwandt und lassen sich ähnlich zubereiten. Wir empfehlen, die Blätter der Bete unbedingt mal zu probieren, ob als Salat, Gemüsepfanne oder Smoothie. Im Internet lassen sich viele Rezepte finden. Tipp für einen schnellen Smoothie: Beteblätter mit 1 Apfel, 1 Banane, 1 Dattel, 1 EL eingeweichte Leinsamen und Wasser zubereiten.

Übrigens machen sich auch schon die ersten Cocktailtomaten in den Folientunneln bereit für die Ökokiste. Das schmeckt nach sommerlichem Hochgenuss!

Wochenrezepte

Bunte Bete mit Schafskäse und Oliven

1 Bund Bunte Bete, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Balsamicoessig, 6 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer, 2 Cocktailtomaten, ½ Bund Basilikum, 4-5 Minzblätter, 200g Schafskäse, 16 schwarze Oliven, einige Basilikumblättchen

- Die ganzen Beten ungeschält und nach Farben getrennt in Wasser etwa 20-35 Min. weich kochen. Sie können für jede Sorte einen Gefrierbeutel verwenden, damit die Beten nicht abfärben.
- Die Beten etwas abkühlen lassen, häuten und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten in Scheiben schneiden, Basilikum und Minzblätter hacken.
- Aus Zitronensaft, Essig und Olivenöl eine Marinade anrühren, mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Beten mit Marinade und Tomaten mischen und durchziehen lassen.
- Den Salat mit geschnittenem Basilikum und Minze vermischen. Mit Schafskäse, Oliven und Basilikumblättchen bestreuen.

Bunte Bete-Taler mit Walnüssen

4-6 Blätter Eichblattsalat, 150g Walnüsse, 1 Birne, Salz & Pfeffer, 1 Bund Bunte Bete, 5 EL Rapsöl, 2 EL Walnussöl, 3 EL Zitronensaft, 5 EL geriebener Hartkäse, ¼ Bund Schnittlauch

- Die Hälfte der Nüsse in Wasser eingeweicht eine Nacht zugedeckt im Kühlschrank quellen lassen, dann abgießen.
- Die Birne entkernen und zusammen mit den eingeweichten Nüssen fein pürieren. Mit Salz & Pfeffer würzen. Die rohen Beten schälen und in dünne Scheiben hobeln.
- Die Hälfte der Rote-Bete-Scheiben auf die Salatblätter legen. Nuss-Püree darauf verteilen. Mit den übrigen Bete-Scheiben bedecken.
- Aus Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Schnittlauch eine Vinaigrette rühren. Die Beten damit beträufeln, dann mit Käse und den übrigen gehackten Nüssen garnieren.

Kohlrabi-Kichererbsen-Curry

2 Kohlrabi, 1 Paprika, 400g gekochte Kichererbsen, 1-2 EL Kormapaste, 4 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 150g Butter, 200 ml Sahne, 2 Tassen Basmati Reis

- Knoblauch und Zwiebel schälen und klein würfeln. Kohlrabi schälen und grob würfeln. Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen und würfeln. Die gekochten Kichererbsen abspülen.
- Den Reis mit der doppelten Menge Wasser und einer Prise Salz 20 Min. kurz aufkochen lassen, den Herd ausstellen und den Reis im geschlossenen Topf quellen lassen.
- Nun die Zwiebeln etwas Butter anschwitzen, die Kormapaste dazugeben und zusammen für 5 Min. anbraten. Das Gemüse unterrühren und kurz anschwitzen.
- Mit Sahne aufgießen und die restliche Butter dazugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Kichererbsen in die Pfanne geben und nochmals 10 Min. weiterköcheln. Final mit Salz, Pfeffer und Kormapaste abschmecken und servieren.

Aktion

Handy-Recycling für Hummel, Biene & Co

Eine Aktion des NABU und Telefonica Deutschland Group

Wie lassen sich Handys und Smartphones richtig entsorgen oder zur weiteren Nutzung bereitstellen? Der NABU sammelt ausgediente Handys und Smartphones, diese werden über Telefonica Deutschland für die Wiederaufbereitung bereitgestellt. Für die gesammelten Geräte spendet Telefonica dem NABU jährlich eine feste Summe, die in den NABU-Insektenschutzfonds fließt.

Da machen wir mit! Bis zum 5. August können Sie alten Handys und Smartphones in die grünen Kisten zur Abholung bereit legen. Bitte löschen Sie vorher wenn möglich persönliche Daten und entfernen die Sim-Karte. Ausführliche Informationen finden Sie online auf www.lotta-karotta.de.



Mitmachen bis zum 5. August

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