



## Sommer, Sonne & Solar

### Liebe Kund\*innen,

der Sommer bringt uns reichlich Sonne. Was für die Salate manchmal schon zu viel war, wird von unserer Photovoltaik-Anlage großzügig aufgenommen! Hier bei LOTTA KAROTTA als auch mit der neuen PV-Anlage auf dem Dach unserer Gärtnerei werden die Kühlhäuser versorgt, die bei diesen heißen Temperaturen besonders viel Energie verbrauchen. Und Dank der Stromspeicher tanken am Abend unsere Elektro-Fahrzeuge auf, so dass wir bereits viele Kisten pro Woche auf Basis von Solarstrom ausliefern können.

Mit unserem Energiekonzept bei LOTTA KAROTTA wollen wir bestmöglich autark und nachhaltig wirtschaften. Dabei ist es unser Ziel natürliche Kreisläufe besonders energieeffizient zu nutzen. Mehr über unser Energiekonzept erfahren Sie auf unserer Website [www.lotta-karotta.de](http://www.lotta-karotta.de) unter „Ökoprojekte“ im Bereich „Über uns“.

#### Wochenrezepte

### Pfirsich-Caprese-Salat mit Basilikumpesto

1 Bund Basilikum, 3 Pfirsiche, 250g Mozzarella, ½ Gurke, 60 ml Olivenöl, 40g Cashewkerne, Salz, Pfeffer

- Basilikumblätter und Cashewkerne fein hacken, nun mit dem Olivenöl zu einem Pesto verrühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
  - Pfirsiche in Scheiben schneiden und auf einem Servierteller verteilen. Mozzarella und Gurke in dünne Scheiben schneiden und um die Pfirsiche legen.
  - Mit Basilikumpesto beträufeln, mit Salz & Pfeffer würzen und final mit frischen Basilikumblättern garnieren.
- Alle Zutaten für die Rezepte der Woche sind zu finden bei den aktuellen Angeboten unter 'Produkte der Woche'.

### Indischer Blumenkohl-Salat

1 Blumenkohl, 50g Zuckerschoten, 5 EL Olivenöl, 250g gekochte Kichererbsen, 1 rote Zwiebel, 6 EL Naturjoghurt, ½ TL Garam Masala, Salz, Cumin, Schwarzkümmel, 1-2 EL Sesamöl, Saft einer Zitrone, ½ Bund glatte Petersilie

- Blumenkohlröschen und Zuckerschoten grob teilen und in einer Pfanne mit Olivenöl rund 5 Min. rösten.
- Zwiebel in feine Ringe schneiden und in einer Schüssel mit den abgespülten Kichererbsen, Blumenkohl und Zuckerschoten vermengen.
- Dressing: Den Joghurt, mit Gewürzen, etwas Zitronensaft und Sesamöl anrühren und unter das Gemüse heben.
- Nach Belieben mitgehackter Petersilie garnieren.

### Quinoa-Paprika-Pfanne mit Basilikum

300g Quinoa, Salz, 600g Paprika, 3 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, Pfeffer, 100g Hartkäse, 1 Bund Basilikum

- Quinoa nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Paprika grob würfeln. Knoblauch schälen und fein reiben.
- Olivenöl in einem Topf erhitzen. Paprika und Knoblauch darin ca. 5 Min. kräftig anbraten. Mit Salz & Pfeffer würzen und weitere 5 Min. bei kleiner Hitze bissfest garen.
- Käse grob raspeln. Basilikumblättchen abzupfen, 4 zur Seite legen, Rest grob hacken und kurz vorm Servieren unter Gemüse mischen. Quinoa mit Paprikagemüse anrichten, mit Käse bestreuen & mit Basilikum garnieren.

### Gurken-Basilikum-Limonade

½ Gurke, 1 Zitrone, 1 Zweig Basilikum, 2 EL brauner Zucker, 500 ml Mineralwasser, Eiswürfel

- Gurke klein schneiden. Zitrone auspressen.
- Gurkenstücke, Basilikum, Zitronensaft, Zucker und 250ml Wasser im Standmixer fein pürieren. In einen Krug füllen und mit Mineralwasser aufgießen. Auf Gläser mit Eiswürfeln verteilen und mit Gurkenscheiben garnieren.

#### Produkt der Woche

### Erste Frühkartoffeln von Müller-Oelbke

Unser langjähriger Partner aus Etzenborn, der Biolandhof Müller-Oelbke erntet nun wieder die ersten Frühkartoffeln! Wir freuen uns auf die Sorte "Red Sonia". Die Schale der Frühkartoffeln ist noch sehr dünn und kann gut mitverspeist werden.

Müller-Oelbke beliefert uns das ganze Jahr mit Kartoffeln, Möhren und anderem leckeren Feldgemüse. Saison haben hier aktuell auch Spitzkohl, Brokkoli sowie Blumenkohl und auf die Möhren müssen wir nicht mehr lange warten. Die zuverlässige Belieferung, das freundschaftliche Miteinander, die sehr gute Qualität sowie die Nähe zu LOTTA KAROTTA machen unsere Zusammenarbeit unglaublich angenehm.



Kartoffeln, Möhren,  
Kohl & mehr  
aus Etzenborn

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!



DE-ÖKO-006

**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999