



## Wir brauchen Wasser & Sonne

### Liebe Kundinnen und Kunden,

der Juni war viel zu trocken und außerdem extrem heiß. So war die Erdbeerzeit bei uns sehr schnell wieder vorbei. Nun im Juli sind die Temperaturen weit unter 20° gerutscht, keine Sonne und kein Regen. Das schlägt auf die Laune und das in der Ferienzeit.

Dank der Bewässerung schauen Kräuter und Salate derzeit gut aus. Aber die Erdflöhe haben sich eifrig vermehrt und löchern den Rucola - das macht keinen Unterschied im Geschmack, sieht aber nicht gut aus. Das Fruchtgemüse reift nur langsam: die Tomaten warten dick und grün auf Sonne. Zucchini, Auberginen und Fenchel gibt es nur in kleinen Mengen. So hat der Fenchel letzte Woche Pause gemacht und reicht diese Woche für die Ökokisten - das wird lecker!

Es soll nun wieder wärmer werden, wir hoffen auf viel Sonne am Tag und Regen in der Nacht.

Wochenrezepte

### Lauwarmer Fenchelsalat

3 große Fenchelknollen, 50g Parmesan, 2 EL Sonnenblumenkerne, Olivenöl, weißer Crema di Balsamico, Salz, Pfeffer & Chiliflocken

- Die Sonnenblumenkerne in einer unbeschichteten Pfanne ohne Fett anrösten und dann beiseite stellen.
- Den Fenchel fein hobeln und den Rest in feine Streifen schneiden. Den Parmesan in dünne Späne hobeln.
- Den Fenchel in Olivenöl scharf anbraten, salzen und nach Geschmack Chiliflocken dazugeben. Den Fenchel auf einer Platte anrichten, Parmesan und Sonnenblumenkerne darauf verteilen. Olivenöl und Crema di Balsamico über den lauwarmen Salat träufeln, etwas Pfeffer darüber streuen und servieren.

Neu im Sortiment

## Bienenwachstücher

### Set mit 3 Tüchern (S/M/L) von Little-Bee-Fresh

Sie möchten im Haushalt plastikfreier leben? Mit Bienenwachstüchern lassen sich Schüsseln, angeschnittene Lebensmittel wie Gemüse, Käse, Pausenbrote, Salate und mehr einpacken & abdecken. Dabei sind sie völlig geruchs- und geschmacksneutral. Die antibakteriellen Eigenschaften des Bienenwachs halten Lebensmittel lange frisch. Nach dem Gebrauch mit kaltem Wasser und Spülmittel abwaschen und an der Luft trocknen lassen.

Die Bienenwachstücher werden hergestellt aus Baumwolle, Bienenwachs, Jojobaöl und Baumharz, alles ausgesuchte Rohstoffe in bester Bio-Qualität. Die Startersets mit 3 Tüchern in den Größen S/M/L können mit 3 unterschiedlichen Motiven bestellt werden.



Set mit 3 Tüchern  
28,90 €



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 zum TAG VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



**lotta karotta**  
BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999