



Einladung in unsere Gärtnerei am 31. Juli

Liebe Kundinnen und Kunden,

nachdem Veranstaltungen lange Zeit nicht möglich waren, bieten wir nun wieder eine Führung durch unsere Bio-land-Gärtnerei an am 31. Juli um 11 Uhr. Wir zeigen Ihnen wie es bei uns blüht, wächst, summt & brummt. Da wir die Teilnehmerzahl beschränken, bitten wir um Anmeldung und Anzahl der teilnehmenden Personen in unserem Kundenbüro per Mail oder telefonisch. Alle Teilnehmer sollten an geeignete Schuhe denken, da die Wege in der Gärtnerei nicht befestigt sind und matschig sein können.

Was gibt es in der Gärtnerei zu entdecken? Gewächshäuser gefüllt mit Tomaten, Auberginen und Gurken, Felder voll bunter Salate, Zucchini, Fenchel, Lauch und mehr. Außerdem jede Menge Blühflächen in denen sich Hummeln, Bienen, Schmetterlinge und mehr tummeln. Und vieles mehr!

Wochenrezepte

Veganer Spitzkohlsalat – Coleslaw

1 Spitzkohl, 300g Möhren, ½ Stange Lauch, ½ Bund Petersilie, 120g Cashewcreme, 2 TL mittelscharfer Senf, 2 EL Limettensaft, 1 TL weißer Balsamico-Essig, 100 ml Rapsöl, 100 ml Hafermilch, 3-4 TL Zitronensaft, gem. Kurkuma, 75g Cashewkerne, Paprikapulver, Salz & Pfeffer

- Spitzkohl vierteln, Strunk entfernen und in feine Streifen hobeln. Karotten grob raspeln. Lauch in feine Ringe schneiden. Petersilienblätter fein hacken. Alles in einer großen Schale mit den Händen kräftig durckneten.
- Für die vegane Mayonnaise Cashewcreme, 1 TL Senf, Limettensaft, Essig, Rapsöl und Hafermilch in einem hohen Gefäß pürieren und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Für das Dressing die Mayonnaise mit 1 TL Senf, Zitronensaft und je einer Prise Kurkuma und Paprikapulver mixen und unter den Salat rühren. 30 Min. ziehen lassen und mit gehackten Cashewkernen bestreut servieren.

Spitzkohl-Quinoa

150g Quinoa, 300 ml Gemüsebrühe, 2 Schalotten, 2 Möhren, 1 Paprika, 1 Spitzkohl, 2 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Tomatenmark, Saft & Abrieb ½ Zitrone, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Paprikapulver, 1 TL gem. Kurkuma, 80g Bergkäse, Salz & Pfeffer

- Quinoa in der Brühe nach Anleitung garen, dann beiseite stellen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren grob hobeln, Paprika putzen und fein würfeln.
- Vom Spitzkohl 3 äußere Blätter abtrennen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 5-8 Min. blanchieren. Im Anschluss sofort eiskalt abschrecken. Den übrigen Kohl halbieren, Strunk entfernen und den Kohl fein hobeln.
- Ofen auf 200°C vorheizen. In einer Pfanne die Schalotten in Öl glasig andünsten. Spitzkohl zugeben und nach 3 Min. auch Paprika, Möhren und Tomatenmark unterrühren. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Min. garen.
- Das Gemüse mit Kreuzkümmel, Paprika, Kurkuma, Zitronenabrieb, Salz & Pfeffer würzen. Den gegarten Quinoa unterheben und alles final abschmecken.
- Die äußeren Spitzkohlblätter in eine geölte Auflaufform legen, jeweils mit der Gemüse-Quinoa-Mischung füllen, mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinern und mit geriebenem Käse bestreuen. Nun im Ofen 5-10 Min. überbacken.

Spitzkohlfrischkost

200g Spitzkohl, 150g Zucchini, 3 Stängel Petersilie, 2 EL Kürbiskerne, 2 EL Olivenöl, 1 kleine Zwiebel, 2 TL Senf, 1 EL Sojasauce, 1 TL Dattelsirup, 1 EL Zitronensaft oder 2 EL Balsamico

- Die Zwiebel fein hacken und mit Zitronensaft/Essig, Sirup, Sojasauce, Senf und Olivenöl zu einer Soße verrühren.
- Den Spitzkohl ohne Strunk in feine Streifen schneiden oder hobeln und direkt in die Soße geben. Die Zucchini in feinen Würfeln ebenfalls sofort in die Soße geben.
- Zum Schluss die grob gehackte Petersilie und die evtl angerösteten Kürbiskerne über den Salat streuen.

Produkte der Woche

Gelierzucker von Biovegan

Der Gelierzucker 2:1 mit Apfelpektin aus reinem Rohrohrzucker reicht für 1 kg Früchte. Noch fruchtiger wird es mit dem Gelierzucker 3:1, eine Packung geliert 1,5 kg Früchte. Wenn Sie die Kochzeit verlängern, wird der Aufstrich fester.

Ihrem Geschmack sind keine Grenzen gesetzt. Kombinieren Sie die Früchte nach Belieben oder verfeinern Sie die Aufstriche mit Kräutern. Wie wäre es mit einer Kombination aus Pfirsich-Thymian oder Aprikose Rosmarin. Auch Basilikum, Melisse, Minze und Salbei sind eine Versuchung wert. Frische Kräuter aus unserer Gärtnerei gibt es auch bei uns, frisch geerntet, direkt in Ihre Ökokiste. Viel Spaß beim Ausprobieren!



2,99 € / 4,99 €
500g



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!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE

SEIT 1999