



Rezepte für heiße Sommertage

Liebe Kund*innen,

es ist heiß, extrem heiß! Für unsere Gärtner*innen bedeutet das, Bewässern, wo es nur geht. Damit können wir allerdings nur das Nötigste erreichen. Die Böden sind tiefgründig durchgetrocknet und die Kulturen leiden unter der extremen Dürre. Ob Salate oder Tomaten, der Hitze stress hinterlässt sichtbare Spuren. Nur Schädlinge wie Spinnmilben und Erdflöhe fühlen sich bei diesem Wetter besonders wohl. Es ist kein einfacher Sommer und die Klimaveränderungen stellen uns vor große Herausforderungen. Wir alle brauchen Wasser!

An besonders heißen Tagen empfehlen wir besonders kühle Getränke. Wie wäre es mit einer bunten Mischung aus leckeren Bio-Säften und fruchtigen Drinks für einen gelungenen Cocktailabend? Gemeinsam mit Voelkel haben wir eine tolle Auswahl feiner Säfte, fruchtiger Mischungen und Sirup in verschiedenen Varianten zusammengestellt. Chin Chin!

Wochenrezepte

Gekühlte Gurken-Dill-Suppe

1 Salatgurke / 2 Minigurken, Salz & Pfeffer, ½ Bund Dill, 400g Naturjoghurt, 2 EL Weißweinessig, 1 TL Zucker, 6 EL Olivenöl

- Salatgurke waschen, würfeln und mit dem Salz in eine Schüssel geben. Ca. 10 Min. ziehen lassen. Dillblättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.
- Gurkenwürfel, Joghurt, Dill, Weißweinessig, Zucker und Olivenöl mit einem Pürierstab sorgfältig und möglichst fein pürieren, nach Belieben durch ein feines Sieb passieren.
- Die Suppe mit Salz, Pfeffer und evtl. noch etwas Zucker abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen. Direkt vor dem Servieren Suppe nochmals abschmecken.

Rettich-Gurken-Salat mit Erdnüssen

1 Schlangengurke, ca. 300g weißer Rettich, ½ Bund Koriander, 1 Knoblauchzehe, ½ Peperoni, 1 TL Cumin, 2 Limetten, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Karamellierte Erdnüsse: ½ TL Chilipulver, 100g ungesalzene Erdnüsse, Pfeffer, 2 EL Ahornsirup, 2 TL Limettenschale, 2 TL Limettensaft, 1 TL Olivenöl, Salz

- Zutaten für karamellierte Erdnüsse in einer kleinen Pfanne ca. 8 Min. unter Rühren erhitzen. Bis die Erdnüsse gut vom Sirup überzogen sind. Auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech geben, komplett abkühlen lassen und dann in kleine Stücke brechen und beiseitestellen.
- Gurke und Rettich längs halbieren, quer in 2,5mm dicke Scheiben hobeln. Koriander fein hacken und dazugeben.
- In einer Schale Knoblauch, Peperoni, Cumin, Limettenschale und -saft, Öl, Prise Salz & Pfeffer mit einem Schneebesen verquirlen.
- Dressing mit Salatgemüse mischen und mit den karamellisierten Erdnüssen bestreuen.

Nach Ottolenghi "Flavour" - Guten Appetit

Fruchtiger Rettichsalat mit Nektarine

1 weißer Rettich, 1 Nektarine, Pfeffer, Salz & Zucker, 1 Zitrone, 200g Naturjoghurt, Paprikapulver, Garam Masala oder Currypulver

- Den Rettich schälen und grob raspeln. Die Nektarine vierteln, fein würfeln und zu dem Rettich geben.
- Die Zitrone pressen und den Salat mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 EL Honig würzen.
- Den Joghurt mit Paprikapulver und Garam Masala bzw. Currypulver würzen und mit dem Salat verrühren.
- Den Salat 15 Min. ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer und den übrigen Gewürzen final abschmecken.

Produkt der Woche



Cocktail-Mix-Tüte
18,99 €

Cocktail-Mix-Tüte inkl. Rezepte

Die Naturkostafterei Voelkel aus dem Wendland bietet puren Fruchtgenuss in allerhöchster Bio-Qualität. Das ist die beste Grundlage für richtig leckere und erfrischende Cocktails - ob mit oder ohne Alkohol, ganz nach Ihrem Geschmack!

Als besonderes Angebot bekommen Sie mit der Cocktail-Mix-Tüte die Zutaten für den kreativen Cocktail-Mix, sowie 4 passende Cocktail-Rezepte direkt dazu. Für den alkoholfreien Genuss, der sich nach Belieben auch erweitern lässt. Lust auf fruchtige Erfrischung? Alles was dafür brauchen finden Sie unter "Cocktailsommer" bei unseren aktuellen Angeboten auf www.lotta-karotta.de.



lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999

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



ökokiste