



Fruchtige Tomatenzeit & Aktion Regiokiste

Liebe Kund*innen,

aus unserer Gärtnerei gibt es Tomaten in Hülle & Fülle. Aromatomen, Cocktailtomaten oder die "ganz" Normale: die roten Früchtchen erfreuen das Sommerherz. Man kann sie einfach so wegnaschen, in feine Salate schneiden und als leckere Tomatensauce konservieren.

Aktion **Regiokiste** ab 1. August: Für 3 Monate planen wir wieder die Regiokiste für 25€ mit Gemüse & Obst in bester Bio-Qualität: erntefrisch aus unserer eigenen Gärtnerei sowie von verschiedenen Gärtnereien und landwirtschaftlichen Betrieben aus unserer Umgebung. Der Inhalt der Kiste wird jede Woche neu zusammengestellt - wie bei all unseren geplanten Ökokisten. Die Regiokiste eignet sich auch wunderbar als Empfehlung für Freundeskreis, Nachbarschaft oder Kolleg*innen. Und weitersagen lohnt sich: Nach der 2. Bestellung der geworbenden Person legen wir Ihrer nächsten Lieferung ein Dankeschön-Geschenk Ihrer Wahl bei. Mehr Infos finden Sie auf unserer Website bei "So geht's" unter "Freund*innen werben".

Wochenrezepte

Schafskäse-Tomaten-Salat mit frischer Minze

6 Tomaten, 400g Schafskäse, 1 Bd. Minze, 1 Zwiebel, Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer

- Tomaten in kleine Stücke schneiden. Schafskäse in einer Schüssel mit Gabel zerdrücken. Minzblätter klein zupfen. Zwiebel in feine Würfel schneiden.
- Schafskäse, Tomaten, Zwiebeln und Minze vermengen. Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer dazugeben. Salat ziehen lassen. Dazu passt frisches Fladenbrot.

Alle Zutaten finden Sie online auf www.lotta-karotta.de unter **Aktuell & Neu > Produkte der Woche**.

Übrigens: alle Rezepte sind für 2-3 Personen gedacht.

Spitzkohl mit Oliven, Feta & getrock. Tomaten

400g Spitzkohl, 1 Zwiebel, 30g Olivenöl, 100g Tomaten, 80g getrock. Tomaten, 40g schwarze Oliven, 40g grüne Oliven, Salz, Pfeffer, 10g Sesam, 150g Schafs-Fetakäse, ½ Bd. Koriander

- Spitzkohl in feine Steifen schneiden, Zwiebel fein würfeln. Beides in Olivenöl anbraten.
- Tomaten und getrocknete Tomaten klein schneiden, Oliven halbieren- mit in die Pfanne geben. Salzen, pfeffern, Sesam einstreuen. Fetakäse über Gemüse bröseln.
- Feingehackten Koriander über Gemüse streuen- servieren.

Zucchini mit Tomaten & Räuchertofu

100g Räuchertofu, 300g Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 350g Tomaten, ½ Bd. Petersilie, Öl, 1 El Sojasauce, 250ml Gemüsebrühe, ½ TL Muskat, Thymian, Salz, Pfeffer, 2 El Mandelmus, 1 TL Hefeflocken

- Tofu in Würfel schneiden, Zucchini längs vierteln, auch würfeln. Zwiebel in feine Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. Tomaten würfeln, Petersilie fein hacken.
- In einer Pfanne Tofu in Öl anbraten. Sojasauce und 1 EL Wasser verrühren, Tofu damit ablöschen. Alles aus der Pfanne nehmen. Nun die Zucchini anbraten, Zwiebelringe dazugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Knoblauch, Muskat, etwas Thymian, Salz, Pfeffer dazugeben.
- 2 El Mandelmus einrühren, Tofu, Tomaten dazu und mit Haferflocken abschmecken. Mit Petersilie servieren.

Gurken-Tomaten Suppe (vegan)

1 Minigurke, 4 Tomaten, 1 Knoblauchzehe, ½ frische Chili, 130g gekochte Kichererbsen, 300 ml Mandelmilch, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

- Gurke schälen und entkernen, würfeln. Tomaten würfeln. Knoblauch und Chilli feinhacken. Alle Zutaten mit Kichererbsen, Mandelmilch, Olivenöl, Salz, Pfeffer pürieren.
- Mit Zitronensaft abschmecken. Kalt servieren.

Produkt der Woche

Aktion: LaSelva- italienische Bio-Feinkost

Tomaten bilden das Herzstück bei LaSelva in der südlichen Toskana in Italien. Ihre feinen Pestos, Tomaten-Passata und Balsamico von LaSelva führen wir schon lange. Passend zum Sommer laden wir Sie für eine Aktion ein, ganz besondere Tomaten- und Antipasti-Produkte zu probieren. Wie wäre es mit z.B. gelber Tomatenpomodora, gegrilltem Gemüse in Öl, pikanter Auberginencreme und dazu knusprige Fladen mit Rosmarin? Alles in der eigenen Manufaktur zu traditionellen toskanischen Rezepten verarbeitet. Entdecken Sie die Aktionsprodukte und feinen Tomatensaucen, Pestos & Antipasti von LaSelva bei "Saisonthemen" unter "Mediterran genießen".



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