



Liebe Kundinnen und Kunden, ihre Ökokiste wird von uns täglich frisch gepackt. Das heißt, Salate, Kräuter und Gemüse aus unserer Gärtnerei werden frühst geerntet und am gleichen Tag in Ihre Ökokiste gepackt. Die fertigen Kisten nächtigen im Kühlhaus, werden morgens um frische Backwaren vom Backhaus ergänzt und dann direkt zu Ihnen nach Hause geliefert.

Sollten Sie bei der Anlieferung nicht zu Hause sein, ist ein schattiger Abstellplatz hilfreich. Um ihre Kiste vor extremer Hitze, Frost oder auch Tieren zu schützen, bieten wir Ihnen nun auch eine Thermohaube an (s.u.). Wie Sie Ihr Obst & Gemüse am besten lagern, damit es lange frisch bleibt, wird auf dem Merkblatt "Lager-tipps" von unserem Verband Ökokiste zusammengefasst. Dieses können Sie ab sofort auch gratis in unserem Shop bestellen.

Wochenrezepte

Marinierte Zucchini

500 g Zucchini, 1 Zitrone, Einige Zweige Basilikum, 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Weißwein

- Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Die Zitrone auspressen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, von den Stielen zupfen und hacken.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und schuppenförmig in eine Form legen.
- Den Bratenfond mit dem Weißwein und dem Zitronensaft ablöschen, das Basilikum dazugeben und über die Zucchini gießen. Zugedeckt mindestens 6 Stunden marinieren lassen.

Gratinierte Pfannkuchen mit Möhren und Lauch

Für den Teig: 125 g Mehl, 2 Eier, 1 Prise Kräutersalz, 90g Joghurt, 115 ml Mineralwasser, Öl zum Braten;

Für die Füllung: 375 g Möhren, 1 Stange Lauch, 175 ml Gemüsebrühe, 75g Crème fraîche, 2 Stängel frische Petersilie (gehackt), Salz & Pfeffer;

Für die Sauce: 1 Dose gehackte Tomaten, 50g Crème fraîche, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Weißwein, 1 EL Tomatenmark, 1 Prise Salz, 50ml Gemüsebrühe, von der Füllung, schwarzer Pfeffer, Butter für die Form, 80g Mozzarella

- Mehl, Eier, Salz, Joghurt und etwa 200 ml Mineralwasser zu einem glatten Teig verrühren und zum Quellen kurz beiseite stellen.
- Die Möhren schälen und würfeln, den Lauch putzen und in Ringe schneiden. Beides in der Gemüsebrühe 10–15 Min. bei schwacher Hitze gar kochen. In der Zwischenzeit aus dem Teig acht dünne Pfannkuchen backen. Den Backofen auf 200°C vorheizen.
- Das Gemüse abgießen und die Brühe auffangen. Ein Teil wird später für die Sauce benötigt, den Rest aufbewahren. Crème fraîche und gehackte Petersilie zum Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und etwas abkühlen lassen.
- Alle Zutaten für die Sauce in ein hohes Gefäß geben und pürieren. Die Pfannkuchen mit dem Gemüse belegen und einrollen. Dann in Scheiben schneiden und in eine gefettete Auflaufform stellen. Mit der Tomatensauce übergießen, den Mozzarella darüber zupfen und im Ofen ca. 20-25 Min. backen, bis der Käse goldgelb ist.

Produkte des Monats

Thermohaube für grüne Kiste Wetterschutz für Ihre Kiste

Kälte, Wärme, Regen und vielleicht auch Nachbars Katze können der im Freien stehenden Lieferung zusetzen. Vor allem extreme Temperaturen lassen frisches Obst und Gemüse schnell leiden. Zum Schutz bieten wir Ihnen nun eine spezielle Thermo-Haube an, mit der Sie bis zu 2 Ökokisten abdecken können. Das Material ist eine mit Aluminium beschichtete, stabile Bläschenfolie. Die Isolierhaube kostet 14,90 € und ist ab sofort in unserem Online-Shop unter "Neues & Besonderes" erhältlich.

Sie können die Hülle einfach zu den leeren Kisten legen, der Fahrer deckt damit die neue Lieferung sorgsam ab.



14,90 € / Stück



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf 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