



Ratatouille aus eigener Ernte

Liebe Kundinnen und Kunden,

es ist Ferienzeit, viele von Ihnen machen Urlaub und so ist es auch bei uns etwas ruhiger. Die Touren für den kommenden Tag sind häufig schon am frühen Nachmittag fertig gepackt und unsere Lieferfahrzeuge sind nicht maximal voll beladen. Ehrlich gesagt genießen wir diese kleine Erholung, die erste Pause seit März 2020.

Hochsaison herrscht in unserer Gärtnerei, hier gibt es alle Hände voll zu tun. Das Wetter war sehr gnädig mit uns, ein wohlwollender Sonne-Regen-Mix. So sind die meisten Kulturen kräftig gewachsen, auch die unerwünschten Beikräuter. Wir ernten Salate, Kräuter und reichlich Sommergemüse. Für die geplanten Kisten dieser Woche erwarten Sie Tomaten, Zucchini und Auberginen aus eigener Ernte.

Wochenrezepte

Grillgemüse mit Feta

2 mittlere Zucchini, 1 Aubergine, 300g Feta, 2 EL Sonnenblumenkerne, 5 Cherrytomaten, 4 Stängel Thymian, Olivenöl, Salz & Pfeffer

- Aubergine und Zucchini in 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit etwas Salz bestreuen. 10 Min. ziehen lassen und dann mit einem Küchenpapier abtupfen.
- Tomaten würfeln. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Den Feta in Scheiben schneiden.
- Auberginen und Zucchini in einer Pfanne mit 2 EL Öl beidseitig braun braten. Auf einem Küchentuch entfetten.
- 8 Stücke Alufolie mit Öl bestreichen und die Auberginen, Zucchini und Fetascheiben schuppenförmig darauf legen. Kerne, Tomaten und Thymian darüber streuen. Mit grobem Pfeffer würzen.
- Die Alufolie über dem Gemüse und an den Seiten gut verschließen und die Päckchen 5 - 10 Min. grillen.

Ratatouille aus dem Ofen

1 Aubergine, 2 Zucchini, 3-4 Tomaten, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 125g Mozzarella, 8 EL Olivenöl, 1 Messerspitze Chilliflocken, Je 3 Zweige Thymian & Rosmarin, 100g Tomatenmark, Salz & Pfeffer

- Zwiebel und Knoblauch häuten und fein würfeln. Aubergine, Zucchini und Tomaten in Scheiben schneiden. Kräuter von den Stängeln befreien und fein hacken.
- Ofen auf 200°C vorheizen. Knoblauch und Zwiebeln in einer Pfanne bei mittlerer Hitze andünsten, Tomatenmark und Chilliflocken unterrühren, kurz mitrösten, mit Salz & Pfeffer abschmecken und vom Herd nehmen.
- Eine Auflaufform mit Olivenöl einfetten, die Tomatenmasse auf dem Boden verteilen und darauf die Gemüsescheiben dachziegelartig verteilen. Salz & Pfeffer darüber streuen und alles mit Olivenöl beträufeln. Die Form mit Alufolie abdecken und etwa 45 Min. im Ofen backen.
- Anschließend den Mozzarella über das Ratatouille zupfen und ohne Abdeckung weitere 10-15 Min. backen, bis der Käse goldgelb ist.

Auberginensalat mit Cherrytomaten - vegan

500g Aubergine, 1 rote Zwiebel, 5 Cherrytomaten, 4 EL roter Balsamicoessig, 1 TL Dattelsirup, 1 TL Senf, 6 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer, 2 EL Wasser

- Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Auberginen ungeschält grob würfeln und in einer Auflaufform mit Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl mischen. Im Ofen 15-20 Min. garen, bis sie leicht gebräunt sind.
- Für die Sauce die Zwiebel klein würfeln, den Senf, Sirup, Balsamico, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und 2 EL Wasser gut mischen.
- Die gegarten Auberginen direkt aus dem Ofen in einer Schale mit der Sauce und den halbierten Cherrytomaten vermengen, 30 Min. ziehen lassen und servieren.

Produkte der Woche

Luigi & Sofia Essigspezialitäten von LaSelva  
Aceto Balsamico und Condimento Bianco

Die Essigspezialitäten von LaSelva werden in Italien nach alter Tradition hergestellt. Die Grundlage besteht jeweils aus 70% Traubenmost, was Luigi und Sofia einen vollmundig fruchtigen Geschmack verleiht. Verwenden lassen sich die Essigspezialitäten zum Verfeinern von Salaten, Fleisch- und Gemüsegerichten und Desserts.

Das gesamte Essig- & Öl-Sortiment von La Selva, erlesene Olivenöle vom Mittelmeer sowie weitere Zutaten, um Ihrem Salat das gewisse Etwas zu geben, finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten unter "Salate, Dressing & mehr."



8,99 € / 250 ml



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 ZWEI TAGE VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999