



Sommergemüse aus eigener Ernte

Liebe Kund*innen,

es ist Ferienzeit, viele von Ihnen machen Urlaub und so ist es auch bei uns etwas ruhiger. Wir packen weniger Kisten und unsere Lieferfahrzeuge sind nicht maximal voll beladen. Aber insgesamt passt das ganz gut, denn auch manche unserer Mitarbeiter genießen derzeit Ihren Sommerurlaub.

In der Gärtnerei dagegen herrscht Hochsaison und jetzt ist die Zeit, wo es sich in unseren Breitengraden recht mediterran anfühlt. Passend dazu empfehlen wir Ihnen aktuell Ratatouille mit Zutaten aus eigener Ernte mit reichlich Sommergemüse und aromatischen Kräutern aus unserer Gärtnerei.

Wochenrezepte

Spitzkohl aus dem Ofen

1 Spitzkohl, 300g Kartoffeln, 200ml Sahne (oder Pflanzensahne), 150g geriebenen Käse, Olivenöl, Salz und Pfeffer

- Den Spitzkohl vierteln, die Schnittflächen mit 3-4 EL Olivenöl beträufeln, etwas salzen und für 30 Min. stehen lassen.
- Den Ofen auf 170°C Umluft vorheizen. Die Kartoffeln schälen und grob würfeln.
- Den Spitzkohl mit der runden Seite nach unten in eine Auflaufform legen und darum die Kartoffeln verteilen. Nochmals mit Olivenöl beträufeln, Salz & Pfeffer darüber mahlen und in den Ofen stellen.
- Nach 30 Min. Sahne und den geriebenen Käse gleichmäßig über dem Spitzkohl verteilen und weitere 20-25 Min. im Ofen überbacken.
- Wenn der Käse goldig gebräunt ist, den Spitzkohl aus dem Ofen holen und servieren.

Alle Zutaten für die Rezepte der Woche sind zu finden bei den aktuellen Angeboten unter 'Produkte der Woche'.

Tarte au Ratatouille

Für den Teig: 100g Butter, 1 Prise Salz, 150g Joghurt, 250g Mehl; Für den Belag: 1 Zwiebel (ca. 200 g), 1 Aubergine, 1 Zucchini, 1 rote Paprika, 1 EL Olivenöl, 2 Tomate, Salz & Pfeffer, 1 Bund mediterrane Kräuter; Für den Guss 3 Eier, 150g geriebener Käse (z.B. Gruyère), 1 Becher Crème fraîche, Salz & Pfeffer

- Eine Tarteform mit 30 cm Durchmesser einfetten und kalt stellen. Den Mürbteig zubereiten und die Form damit auskleiden. Wieder kalt stellen.
- Die Zwiebel schälen und fein hacken. Aubergine, Zucchini und Paprika würfeln. Alles in einer großen Pfanne mit heißem Öl etwa 5-7 Min. andünsten, dabei gelegentlich umrühren. Das Gemüse sollte dabei schon deutlich an Volumen verlieren.
- Die Tomaten würfeln und unter das Gemüse mischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.
- Den Ofen inzwischen auf 200°C Ober/Unterhitze vorheizen. Für den Guss die Eier verquirlen, dann den Käse und die Creme fraiche einrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Gemüsemischung auf dem Teig in der Tarteform verteilen, den Guss darüber gießen. Im vorgeheizten Ofen etwa 25-30 Min backen.

Bunte Bete vom Blech mit Dipp

ca. 1kg Gemüse: Bunte Bete, Möhren, Kartoffeln, Zwiebeln, Fenchel, Zucchini, Auberginen, Olivenöl, Pfeffer, Salz, Knofi

- Das Gemüse waschen und putzen und in mundgerechte Happen schneiden. Gemüse, die länger brauchen (Bete, Möhre) etwas kleiner, andere etwas größer lassen.
- In einer Schüssel mit Olivenöl mischen, kräftig würzen.
- Im heißen Ofen ca. 20-25 Min backen.
- Einen Kräuterquark oder Dipp und etwas Brot dazu.

Produkt der Woche



Ananas-Kokos-Cocktail von Voelkel

Hol Dir den Sommer ins Haus!

Ideal zum Mixen von erfrischenden (alkoholfreien) Cocktails ist dieser Trunk aus Ananassaft, Orangensaft, Traubensüße, Bananenmark und einer kleinen Note Kokosmilch.

Wir haben außerdem eine reiche Auswahl an Sirupen, Säften und Nektaren von Voelkel für Euch zusammengestellt. Sogar eine Cocktail-Mix-Tüte mit Rezepten gibts in unserem Shop.

Schon ausprobiert?

Ananas-Kokos-Cocktail 3,69€



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