



Ruhige Urlaubszeit & Hochsaison in der Gärtnerei

Bild:
Plant_fox von Pixa-

Liebe Kund*innen,

es ist Ferienzeit, viele von Ihnen machen Urlaub und so ist es auch bei uns sehr ruhig. Die Touren für den kommenden Tag sind häufig schon am frühen Nachmittag fertig gepackt und unsere Lieferfahrzeuge sind nicht maximal voll beladen.

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. Immer wieder werden neue Sätze Pflanzen gesetzt, so ist der Nachschub bis spät ins Jahr gesichert. Aktuell ernten wir Salate, Kräuter und reichlich Sommergemüse.

Wochenrezepte

Bete- Pfirsich- Kichererbsen- Quinoa- Salat

4 (Ringel-) Beten, Salz, Pfeffer, 4 EL Weißweinessig, 1 rote Zwiebel, 200g Quinoa, 2 Pfirsiche, ½ Bund Dill, ½ Bund Schnittlauch, 1 Glas Kichererbsen, 1 EL weißes Mandelmus, 2 EL Orangenmarmelade, 6 EL Sonnenblumenöl

- Beten sehr dünn hobeln. Kräftig salzen, pfeffern, Spritzer Weißweinessig dazu, gut vermischen, ziehen lassen.
- Zwiebel in dünne Ringe schneiden und zur Bete geben. Quinoa mit 400 ml Wasser ca. 17 Min. kochen, salzen, umrühren. Zugedeckt noch etwas nachquellen lassen.
- Pfirsiche in Scheiben schneiden. Dill sehr grob, Schnittlauch fein hacken.
- Kichererbsen abgießen, etwa 5 EL vom Kichererbsenwasser auffangen. Für die Sauce das Kichererbsenwasser mit Mandelmus, Marmelade, Weißweinessig, Salz und Pfeffer mixen, Öl untermixen.
- Beten und Pfirsiche auf großem Teller verteilen. Kichererbsen und Quinoa mit der Sauce mischen, abschmecken und auf den Beten verteilen.

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

Vegane Zucchini-Carbonara mit Räuchertofu

400g Spaghetti, Salz, 600g Zucchini, 2 Knoblauchzehen, etwas Öl, 100 ml Pflanzenmilch (ungesüßt), 4 EL Hefeflocken, 1 EL Zitronen-saft, 1 Prise Kala Namak, 200g Räuchertofu, Pfeffer

- Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen.
- Zucchini und Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Beides in eine Pfanne mit etwas Öl geben und garen, bis Zucchini weich ist. Mit Pflanzenmilch, Hefeflocken, Zitronensaft und Kala Namak im Mixer cremig pürieren.
- Räuchertofu klein würfeln, in einer Pfanne mit etwas Öl knusprig anbraten. Soße hinzufügen, kurz aufkochen lassen, kräftig salzen und pfeffern. Zu Nudeln servieren.

Kartoffel-Lauch-Suppe vegan

3 Lauchstangen, 800g Kartoffeln, 1 EL Olivenöl, 900 ml Gemüsebrühe, 1 Bd. Petersilie, 150 ml Sojacreme, Pfeffer, Salz

- Lauch in Ringe, Kartoffeln in 2cm- Stücke schneiden.
- Lauch mit Öl in einem Topf ca. 5 Min. braten. 4 EL Lauch herausnehmen (Deko). Kartoffeln dazu, 3 Min. mitbraten.
- Kartoffeln und Lauch mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen. 15 Min. abgedeckt köcheln lassen. Petersilie hacken.
- Suppe pürieren. 2/3 der Sojacreme einrühren, ggfs. nochmal erhitzen. Pfeffern, salzen. Suppe mit Rest-Sojacreme, Deko-Lauch und gehackter Petersilie servieren.

Pfirsichmarmelade mit Vanille und Thymian

1,5kg Pfirsiche, 3 Stängel Thymianblätter, 2 Päckchen Vanillezucker, 500g Gelierzucker 2:1

- Pfirsiche schälen und in Stücke schneiden.
- Pfirsiche im Topf mit Thymianblättern pürieren. Vanillezucker zugeben und unterrühren. Gelierzucker dazugeben, aufkochen und dann 5 Min. sprudelnd kochen.
- Gelierprobe machen, ob fest. Die sauberen Gläser heiß ausspülen und die Marmelade abfüllen.

Produkt der Woche

Gelierzucker von Biovegan

Der Gelierzucker 2:1 mit Apfelpektin aus reinem Rohrohrzucker reicht für 1 kg Früchte. Noch fruchtiger wird es mit dem Gelierzucker 3:1, eine Packung geliert 1,5 kg Früchte. Wenn Sie die Kochzeit verlängern, wird der Aufstrich fester. Ihrem Geschmack sind keine Grenzen gesetzt. Kombinieren Sie die Früchte nach Belieben oder verfeinern Sie die Aufstriche mit Kräutern. Wie wäre es mit einer Kombination aus Pfirsich-Thymian oder Aprikose-Rosmarin. Auch Basilikum, Melisse, Minze und Salbei sind eine Versuchung wert. Frische Kräuter aus unserer Gärtnerei gibt es auch bei uns, frisch geerntet, direkt in Ihre Ökokiste. Viel Spaß beim Ausprobieren! Schauen Sie bei uns im Shop unter "Speisekammer" bei Backen, Knabbern, Naschen".



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