



Mediterraner Genuss für Zuhause

Liebe Kundinnen und Kunden,

Ferienzeit ist Urlaubszeit, doch dieses Jahr mussten viele Pläne geändert werden. Für alle, die sich nach Sonne, Süden und Mittelmeer sehnen, haben wir eine große Auswahl an mediterranen Spezialitäten zusammengestellt. Wie wäre es zum Beispiel mit einem bunten Antipasti-Buffer? Bei uns finden Sie diverse Oliven, eingelegte Tomaten, Artischockenherzen, marinierten Feta oder auch Olivenpasten. Dazu ein Sommersalat mit Oliven, ein passender Wein und schon bekommt ein herrlich lauer Sommerabend einen ganz mediterranen Charakter. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Genießen!

Wochenrezepte

Auberginen-Zucchini-Salat mit Koriander

300g Auberginen, 300g Zucchini, 1-2 rote Chili, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Koriander, 2-3 Limetten, 3 EL Ahornsirup, Salz & Pfeffer, Olivenöl

- Auberginen in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf ein Küchentuch legen und leicht mit Salz bestreuen und 1 Stunde ziehen lassen. Danach mit einem weiteren Küchentuch die ausgetretene Flüssigkeit und das Salz abtupfen.
- In der Zwischenzeit die Zucchini in Scheiben schneiden und zusammen mit den Auberginen portionsweise in etwas Olivenöl von beiden Seiten braten. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
- Chili, Knoblauch und Koriander fein hacken. Die Schale einer Limette abreiben, alle drei Limetten auspressen. Alles mit dem Ahornsirup vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse mit der Marinade vermischen und eine halbe Stunde ziehen lassen.

Weitere Zutaten für die Rezepte finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten unter "Produkte der Woche".

Gratiniertes Ratatouille-Gemüse

1 Aubergine, 1 Zucchini, 900g Tomaten, 1 Spitzpaprika, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 1 Packung Mozzarella, 8 EL Olivenöl, 1 EL Weißweinessig, je 3 Zweige Rosmarin & Thymian, Chilipulver, 1 EL Honig, Salz & Pfeffer

- Den Ofen auf 200° C vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte der Tomaten fein würfeln. Aubergine, Zucchini, Tomaten und Paprika in dünne Scheiben schneiden, je nach Größe nochmal halbieren.
- In einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl zuerst die Zwiebel und kurz danach den Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mit 1 EL Essig ablöschen. Tomatenwürfel, Chilipulver und Zucker zugeben und 5 Min mit Deckel schmoren. Gelegentlich umrühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Die Tomatensauce in einer Auflaufform verteilen. Das Gemüse abwechselnd darauf schichten und alles kräftig salzen und pfeffern. Die Kräuter hacken, mit 6 EL Olivenöl vermischen und über das Gemüse träufeln.
- Den Auflauf abgedeckt mit Deckel oder Backpapier im Ofen etwa 45 Min. garen. Dann den Mozzarella darüber zupfen und alles ohne Abdeckung nochmals ca. 15 Min. backen, bis der Käse Farbe bekommen hat.

Scharfer Wassermelonensalat

1 kleine Wassermelone, 1 rosa Zwiebel, ½ Bund Koriander, Salz & Pfeffer, Chilipulver, 1 Limette, 2-3 EL rotes Balsamicoessig

- Das Fruchtfleisch aus der Melonenschale lösen und grob würfeln. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Korianderblätter fein hacken. Alle Zutaten vermischen.
- Aus Salz, Pfeffer, Limettensaft, Balsamico und Chili ein Dressing anrühren, abschmecken und über den Salat geben.

Produkte der Woche

Olivenpaste aus Griechenland, vegan dunkel oder aus grünen Oliven & Tomaten, von Chora

Chora ist griechisch und bedeutet Heimatland. Die Olivenprodukte von Chora schmecken nach Sonne und dem Meer Griechenlands. Die Oliven werden direkt in Griechenland zu köstlichen Olivenpasten verarbeitet und vor Ort verpackt. Ob dunkel aus schwarzen Kalamata Oliven oder aus grünen Oliven und getrockneten Tomaten, die Olivenpasten von Chora passen wunderbar zu frischem Brot und machen sich besonders gut auf jedem Buffet. Alle unsere mediterranen Spezialitäten finden sie bei unseren aktuellen Angeboten.



4,69 € / 180g



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