



So schmeckt der Sommer

Liebe Kund*innen,

willkommen im Erntemonat August! Nicht nur der Sommer und die Ferienzeit befinden sich damit aktuell auf dem Höhepunkt. Auch in unserer Gärtnerei reifen Auberginen, Tomaten und Zucchini in voller Pracht und Fülle. Die lauen Abende laden ein zu geselligem Zusammensein sowie zum Durchatmen nach warmen Sommertagen.

Am Donnerstag, den 18. August um 15 Uhr, haben Sie mal wieder die Möglichkeit, sich selbst davon zu überzeugen, dass in der Gärtnerei aktuell Hochsaison bei der Ernte herrscht. Ein Rundgang durch die Folientunnel, entlang der Streuobstwiese und unseren summenden Freunden bis hoch aufs Feld und zu den Blühstreifen ist ein ganz besonderes Erlebnis, zu dem wir Sie herzlichst einladen! Für eine bessere Planung melden Sie sich gern per Mail über service@lotta-karotta.de an. Wir freuen uns auf Sie!

Wochenrezepte

Auberginen in Joghurt

2 kleine Auberginen, 4-5 EL Olivenöl, 400g (Soja)Joghurt, Chillipulver, 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1/2 TL Salz, 2 Knoblauchzehen

- Auberginen halbieren, in dünne Scheiben schneiden & in feuerfeste Form schichten.
- Mit Öl beträufeln & im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad 15-20 Minuten weich garen.
- In der Zwischenzeit Joghurt mit Chilipulver (Vorsicht, sehr scharf!), Kreuzkümmel, Salz & zerdrückten Knoblauchzehen verrühren.
- Joghurt auf die noch warmen Auberginen geben, vorsichtig untermischen & gekühlt servieren.

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

Gefüllte Zucchini

4 Zucchini, 3 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1 Mozzarella, 80g geriebener Hartkäse, Salz, Pfeffer, Muskat, Olivenöl, 200ml Gemüsebrühe, 200g Saure Sahne

- Backofen auf 200 Grad vorheizen! Zucchini halbieren, aushöhlen & das Innere fein würfeln. Tomaten waschen, Strunk entfernen, auch fein würfeln. Zwiebel schälen & würfeln. Knoblauch pressen. Mozzarella klein zupfen.
- Alle vorbereiteten Zutaten mit Parmesan, den Kräutern und Gewürzen abschmecken. Masse gut in die Zucchinihälften reindrücken.
- Zucchinihälften in eingefettete Auflaufform setzen & Brühe dazugießen. Ca. 30 Min. backen. Danach Zucchini rausheben & saure Sahne in die Brühe rühren. Mit den obigen Gewürzen abschmecken & dazu reichen.

Zwetschgen-Trauben-Salat

300g Zwetschgen, 250g kernlose Trauben, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 20g frischer Ingwer, 2 EL Olivenöl, 2-3 EL weißer Aceto balsamico, 2 EL Honig, 1Msp. Currypulver, Salz, Pfeffer, 100g Erdnuss- oder Cashewkerne, 1 Frühlingszwiebel, 200g frischer Spinat

- Nach dem Waschen Zwetschgen halbieren & in schmale Spalten schneiden, Weintrauben halbieren.
- Zwiebel, Knoblauch Ingwer schälen & fein würfeln, mit Öl in einer Pfanne glasig dünsten, dann 2 EL Essig, Honig & Currypulver dazugeben, kurz köcheln lassen.
- Mischung in Schüssel mit Trauben & Zwetschgen geben, vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen & für 10 min durchziehen lassen.
- Erdnuss- oder Cashewnusskerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, dann Nüsse grob hacken.
- Frühlingszwiebeln putzen, waschen & in feine Ringe schneiden. Spinat etwas klein zupfen. Alles unter das marinierte Obst mischen.

Aktuell

Ei-freie Cremes von Emils für die Grillzeit

Die Emils Bio-Manufaktur aus Freiburg hat sich zur Mission gemacht, vegane Dips, Dressings und Cremes herzustellen nur aus Zutaten, die jeder von zu Hause kennt. Ganz konsequent ohne alle industriellen Zusatzstoffe, Stabilisatoren und Verdickungsmittel. Und deshalb: leckerer! Perfekt für Feinschmecker und alle Menschen, die sich gesund ernähren wollen – gerade bei Lebensmittel-Unverträglichkeiten.

Die veganen Mayos mit und ohne Knoblauch machen sich fein zu gegrilltem Fisch Fleisch oder Sommergemüse und eignen sich auch toll zum Verfeinern von Salaten. Die Emils Remoulade ist eine leichte und frische Alternative auf dem Sandwich zu herkömmlichen Remouladen. Überzeugen Sie sich selbst!



2,99 €/Glas

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