



## Jede Menge Salatideen

### Liebe Kundinnen und Kunden,

Wir haben den Salat - aber nicht nur das....

Sommerzeit ist Salat-Zeit. Wenn es warm ist haben wir oft das Bedürfnis nach einem leichten, kühlen Imbiss - und obendrein ist es auch schön, wenn es mal schnell geht oder gut vorzubereiten ist.

Salat ist nicht gleich Salat! Mit raffinierten Dressings können unzählige Variationen gezaubert werden:

Frisches Obst oder Säfte geben eine fruchtige Note, mit Trockenfrüchten machen Sie bittere Salate geschmeidiger, viele verschiedene Senf oder Würzsaucen geben eine pikante Note.

Mit gerösteten Kernen (Sonnenblumen, Pinienkerne oder auch Sesam), Käse oder Tofu als Topping wird Ihr Salat jedes Mal wieder anders.

> Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und probieren Sie einfach mal was Neues aus.

Wochenrezepte

### Exotisches Dressing mit Kokos und Limette

Ein kleines Stück frischen Ingwer und eine rote Chili fein hacken. Mit Saft und Schale von 1 Limette, ½ Bund Koriander, 2 TL Zucker, 100 ml Kokosmilch und 50 g saurer Sahne verrühren. Zu Salaten mit Möhren, Fenchel oder Sellerie ist das perfekt.

### Tomaten-Vinaigrette

100 g Tomaten (mit kochendem Wasser übergossen, geschält und gewürfelt), 2 EL Basilikumblättchen, 1 Knoblauchzehe und Salz fein pürieren. 1 EL Weißweinessig, 1 TL körnigen Senf und 4 EL Olivenöl untermischen. Die Sauce mit etwas braunem Zucker, Pfeffer und Salz abschmecken.

### Blumenkohl-Tomaten-Pilz-Salat

*Dressing aus:* 4 EL Kräuteresig, 1 Zwiebel, fein gehackt, Pfeffer, grob gemahlen, etwas Basilikum, fein geschnitten, etwas Thymian, 4 EL Öl

- Essig, Zwiebel und Gewürze/ Kräuter gut verrühren und kurz durchziehen lassen. Das Öl dazu geben, alles gut verschlagen.

*Salatzutaten:* ca. 500 g Blumenkohlrischen, "al dente" gekocht, 250 g feste Tomaten, in Scheiben geschnitten, 150 g frische Champignons, in Scheiben geschnitten, etwas Schnittlauch, fein geschnitten, zum Garnieren

- Gemüse in das Dressing geben und durchziehen lassen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

### Tomaten-Wassermelonen-Gazpacho

1 kg Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 3 Stangen Sellerie, 1 kleine Zwiebel, 400g Wassermelone, 50 ml passierte Tomaten, 2 Stängel Basilikum, 1 EL Rotweinessig, 100 ml Olivenöl, Salz & schwarzer Pfeffer

- Die Tomaten häuten und stückeln. Knoblauch, Sellerie, Zwiebel und Basilikum hacken. Das Fruchtfleisch der Wassermelone von der Schale trennen und die Kerne entfernen.

- Alles gemeinsam in den Mixer geben und pürieren. Salz, Pfeffer, Essig und Oliven dazu geben, zu einer glatten Mischung pürieren und abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen und vor dem Essen mit den restlichen Basilikumblättern und etwas Olivenöl garnieren.

Produkte des Monats

## Salatöl von Bio Planète aus Raps-, Sonnenbl.- & Olivenöl

Kalt gepresst in Rohkostqualität bildet das native Salatöl die Basis für die tägliche, kalte Küche. Die Bio-Ölmischung enthält die essentiellen Fettsäuren Omega 6 und Omega 3 in dem ernährungsphysiologisch empfohlenen Verhältnis von 5:1. Es verleiht Rohkost, knackigen Blattsalaten und kalten Vorspeisen eine frische Note. Mit etwas Zitronensaft, einem Schuss Balsamico oder einem milden Essig ist die Vinaigrette im Handumdrehen zubereitet!

Alles, was Sie für ein gutes Essig brauchen, wie z.B. weitere exklusive Öle von Bio Planète aus Sachsen sind diesen Monat unter "Angebote des Monats" bei uns im Shop zu finden.



4,69 € / 500 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 zum TAG VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE

SEIT 1999