



Liebe Kundinnen und Kunden,

die Tomatenzeit ist da und voller Stolz packen wir auch diese Woche verschiedene Tomaten aus eigener Ernte in die geplanten Ökokisten! Noch mehr Auswahl finden Sie im Wochenangebot "Obst & Gemüse".

Mehrwegverpackungen: Getränke, Milch, Joghurt und mehr verkaufen wir in wiederverwendbaren Pfandflaschen und -gläsern. Ihnen als Kunden berechnen wir für einzelne Flaschen kein Pfand, sondern nur für Kisten! Hintergrund: die Erfassung und Gutschrift von zurückgegebenen Einzelflaschen wäre für unsere Fahrer und das Kundenbüro extrem viel Aufwand. ABER wir zahlen unserem Großhandel den Pfand auf alle Flaschen. Für alles, was wir nicht zurück geben, bekommen wir auch den gezahlten Pfand nicht wieder - das ist in der Summe recht viel. **Darum unsere große Bitte: Geben Sie uns das Pfandglas zurück! Stellen Sie leere Einzelflaschen und -gläser mit zu unseren grünen Kisten.** Unsere Fahrer nehmen diese gerne mit. Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Wochenrezepte

Kohlrabisalat mit Nektarine

1 Kohlrabi, 1 Nektarine, Pfeffer, Salz & Honig, 1 Zitrone, 200g Joghurt, Paprikapulver, Garam Masala

- Den Kohlrabi schälen und grob raspeln. Die Nektarine vierteln, fein würfeln und zu dem Kohlrabi geben.
- Die Zitrone pressen und den Salat mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 EL Honig würzen.
- Den Joghurt mit Paprikapulver und Garam Masala würzen und mit dem Salat verrühren.
- Den Salat 15 Min. ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer und den übrigen Zutaten abschmecken.

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

Mediterrane Tomatentarte

Für den Teig: 250 g Mehl, 1 Pr. Salz, 1 Ei, 80 ml Olivenöl; Alternativ 1 Rolle fertiger Blätterteig

Für die Füllung: 600g Tomaten, 2 rosa Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, Olivenöl, 30g Rohrzucker, 1 TL weißer Balsamico oder Sherryessig, je 3 Zweige Thymian & Rosmarin, 8 schwarze Oliven, Salz & Pfeffer

- Aus Mehl, Ei, einer Prise Salz und 80 ml Olivenöl einen geschmeidigen Teig kneten und anschließend im Kühlschrank ruhen lassen.
- Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch, Thymian und Rosmarin fein hacken.
- Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebelringe und 5 Min. später den Knoblauch und die gehackten Kräuter dazu geben, mit Balsamico, Pfeffer & Salz würzen und bei milder Hitze etwa 10 Min. lang braten, bis die Zwiebeln goldbraun, weich und süß geworden sind. Alles zusammen in eine geschlossene Tarteform geben und verteilen.
- Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Oliven und die Tomaten halbieren. Beides mit der Schnittfläche nach unten in der Tarteform verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Thymianblättchen darüber streuen.
- Den Teig auf die Größe der Tarteform ausrollen und über die Tomaten legen. Die Ränder festdrücken. Die Tarte nun ca. 25-30 Min backen, bis der Teig leicht braun wird.
- Fünf Minuten lang abkühlen lassen, dann mit einem scharfen Messer den Teig vom Rand lösen. Falls die Tomaten viel Flüssigkeit verloren haben, davon vorher etwas abgießen. Vorsicht, sehr heiß! Die Tarte auf eine Servierplatte stürzen und servieren.

Produkte der Woche

Grillbriketts aus Oliventrester

100% ökologisch von OlioBric

Für diese Grillbriketts wird kein Baum gefällt. Sie werden hergestellt aus Oliventrester, den Resten der Olivenölproduktion, sprich den Kernen und ausgepressten Oliven. Damit sind sie vollständig ökologisch und bieten dazu den Vorteil, dass sie beim Anzünden weder qualmen noch störend riechen. Auch sonst verfügen die Grillbriketts über alle wichtigen Eigenschaften: sie zünden schnell, brennen lang, geben gleichmäßig die Hitze ab und werden besonders heiß - alles in allem eine nachhaltige Alternative für Grillfreunde. Die Briketts und alles, was gut zu einem gelungenen Grillenerlebnis passt, finden Sie unter "Grill-Saison" bei den aktuellen Angeboten im Shop.



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