



Sommerweine für laue Abende

Liebe Kundinnen und Kunden,

wir befinden uns mitten im Sommer, mitten in der Ferienszeit. Es reifen Tomaten, Auberginen und Zucchini und wohin das Auge schaut, es blüht in den allerschönsten Farben. Alles wächst und gedeiht, die Natur ist auf Ihrem Höhepunkt. Wir lieben diese wonnigen Tage mit ihren wohligen warmen Abenden und so viel Leben um uns herum.

An solchen Abenden ist es herrlich, einfach draußen zu sitzen und den Tag ausklingen zu lassen. Wünschen Sie sich dazu ein Glas Wein? Unter "Terrassenweine" haben wir Ihnen nun unsere liebsten Weine für genussvolle Sommerabende zusammengestellt. Wir wünschen Ihnen einen herrlichen Hochsommer!

Wochenrezepte

Süßkartoffelcurry mit Ananas

600-800g Süßkartoffeln, 1/2 Ananas, 2 Möhren, 1 Zwiebel, 1-2 Zucchini, 200g (Pflanzen-)Sahne, geröstete Mandelblättchen, Öl, Curry, Salz, Pfeffer und Zucker

- Ananas in grobe Würfel schneiden und ohne Fett in einer Pfanne goldbraun braten. Herausnehmen und pfeffern.
- Die Zwiebel fein würfeln und in heißem Öl kurz andünsten. Süßkartoffeln und Möhren grob würfeln, dazu geben und unter Rühren 2 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer, Curry und eine Prise Zucker würzen. Dann erst die Zucchini zugeben und kurz danach mit Sahne ablöschen. Weitere 10 Minuten köcheln lassen und ein letztes Mal abschmecken.
- Die Ananas dazugeben, auf tiefen Tellern anrichten und mit Mandelblättchen bestreuen.
- Dazu passt Reis und ein Glas Riesling Spätlese feinherb

Antipasti von Sommergemüse - vegan

3 Möhren, 2 Zucchini, 1-2 Auberginen, je 1 Paprika jeder Farbe, 1 Fenchelknolle, einige Schalotten oder 1 große rote Zwiebel, einige Zehen Knoblauch, Olivenöl, Aceto Balsamico dunkel, Salz, Pfeffer, etwas Rohrzucker

- Auberginen in 1cm dicke Scheiben schneiden, salzen und in einer Schüssel etwas stehen lassen, dann Wasser abgießen und ausdrücken. Die Möhren längs vierteln und in ca. 6cm lange Stifte schneiden, Zucchini in 1cm dicke Scheiben, Paprika längs achteln, Fenchel in 0,5cm dicke Scheiben, Schalotten/Zwiebeln in Spalten, Knoblauch schälen und ganz lassen.
- Alles in einer großen Schüssel mit etwas Olivenöl und Salz und Pfeffer mischen (alternativ das Öl auf dem Blech darüber träufeln)
- Das Gemüse auf ein oder zwei Backbleche legen, mit einem Hauch Rohrzucker bestreuen und nacheinander mit dem Backofengrill einige Minuten grillen, bis sich das Gemüse an den Rändern schön braun färbt (bei 225°C Umluft dauert es etwas länger).
- Direkt vom Blech in eine flache Schale füllen oder auf einem Teller anrichten und mit Balsamico beträufeln. Einige Stunden oder über Nacht durchziehen lassen. Mit frischem Brot und einem Glas Rosé genießen.

Tomaten-Gurken-Salat

500g Tomaten, 1 Gurke, 1 Schalotte, 150g Feta, 4 EL Olivenöl, 2 EL heller Balsamico, 1/2 TL Chiliflocken, Salz und Pfeffer

- Tomaten in Spalten, Gurken in Würfel, Schalotten in kleine Würfel schneiden. Feta zerbröseln und untermischen
- Öl, Essig, und Gewürze vermischen und über das Gemüse geben.
- Nach Belieben mit frischen Kräutern variieren.

Produkte der Woche



4,99 € / 160g

Marinierter Feta aus Griechenland Mediterrane Antipasti von Il Cesto

Wie wäre es mit einer mediterranen Ergänzung an einem Sommerabend zu einem Glas Wein? Wir empfehlen den marinierten griechischen Feta von Il Cesto oder auch frisch eingelegte Antipasti wie Oliven, Tomaten und Artischocken. Alle Produkte werden aus 100% biologisch angebauten Rohstoffen hergestellt und wöchentlich frisch veredelt.

Die Produkte von Il Cesto sowie weitere mediterrane Köstlichkeiten wie Antipasti, süße Aufstriche, Olivenöle und getrocknete Kräuter, gibt es bei unseren aktuellen Angeboten unter "Mediterran genießen."



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