



Liebe Kund*innen,

vor allem im Sommer dürfen frische Kräuter in der Küche nicht fehlen. Mit ihren ätherischen Ölen bringen sie nicht nur Duft, Frische und Würze in unsere Speisen, sondern erinnern mit ihrem intensiven Aroma auch an Urlaub und mediterranes Flair. Passend zu dieser großen Kräutervielfalt aus unserer Gärtnerei haben wir bei unseren aktuellen Angeboten unter „Mediterran genießen“ eine feine Auswahl an Produkten aus der kulinarisch mediterranen Welt zusammengestellt. Hier finden Sie exklusive Olivenöle, getrocknete Kräuter aus Griechenland oder Chutneys von Ölkännchen, Antipasti und Oliven von Ilcesto und vieles mehr.

Wie werden unsere aromatischen Kräuter geerntet? Was ernten wir aktuell auf dem Acker und in den Folientunneln? Wo liegen aktuelle Herausforderungen? Antworten darauf, einen Blick hinter die Kulissen, viel Sommergemüse und bunte Blühstreifen gibt es bei dem nächsten Rundgang durch unsere Gärtnerei kommenden Donnerstag, 18. August um 15 Uhr in Rittmarshausen. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung per Mail an service@lotta-karotta.de oder Telefon.

Wochenrezepte

Auberginen-Zucchini-Pasta

500g Auberginen, 300g Zucchini, 6 EL Olivenöl, 1 rote Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 400g Tomaten (frisch oder aus der Dose), 400 ml Tomatenpolpa, 2 EL Tomatenmark, 1 Bund mediterrane Kräuter, 1 TL Harissa Gewürz, 1 TL Zucker, Salz & Pfeffer, Parmesan

- Die Auberginen halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Mit 5 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer marinieren und für 35 Min. bei 200°C im Ofen garen. Anschließend etwas abkühlen lassen.

- Tomaten und Zucchini in grobe Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in einer Pfanne mit Olivenöl glasig andünsten. Tomaten und Zucchini zugeben und mitdünsten. Tomatenpolpa und gehackte Gewürze unterrühren, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Harissa würzen und rund 30 Min. köcheln lassen.

- In der Zwischenzeit 300g Pasta nach Anleitung in Salzwasser garen. Final die Auberginen unter die Tomatensauce rühren und zusammen mit den Nudeln und geriebenem Parmesan bestreut servieren.

LePuy-Linsen mit Auberginen & Tomaten

4 Auberginen, 300g Cherrytomaten, 160g LePuy-Linsen, Olivenöl, 1 1/2 EL Zitronensaft, 1 kl. Knoblauchzehe zerdrückt, 3 EL Oreganoblätter, 100g Joghurt, Salz & Pfeffer

- Backofen auf 230 Grad (Umluft) oder maximale Temperatur vorheizen. Auberginen mehrfach einschneiden und auf einem Blech 60 Min. im Ofen rösten, bis das Fruchtfleisch sehr weich ist, zwischendurch wenden. Anschließend etwas abkühlen lassen, dann das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und 30 Min. abtropfen lassen.

- Auf demselben Blech die Tomaten 12 Min. im Ofen rösten, bis sie stellenweise dunkel und aufgeplatzt sind. Herausnehmen und beiseite stellen.

- Linsen aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Min. garen, bis sie noch einen leichten Biss haben, abgießen und ein wenig trocknen lassen. Linsen in einer großen Schüssel mit dem Auberginenfleisch, Tomaten, Öl, Zitronensaft, Knoblauch, 2 EL Oregano, 3/4 TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen.

- In einer Schale anrichten, den Joghurt grob unterziehen, mit den restlichen Oreganoblättern (1 EL) und Olivenöl abrunden und servieren.

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

Aktuell

LePuy-Linsen aus Klein Schneen

Die VON-Produkte von Naturkost Elkershausen stehen für Lebensmittel von kleinen regionalen Betrieben, Transparenz, kurze Transportwege und faire Preise für Landwirte, Gärtner und alle an der Produktion beteiligten Menschen. Auf jedem Etikett steht direkt der Name des jeweiligen Erzeugers. So werden regionale Wertschöpfungsketten gestärkt und ausgebaut.

Mit dabei ist das wunderschöne Hofgut Klein Schneen, direkt vor den Toren Göttingens. Hier werden neben den LePuy-Linsen auch Quinoa, Kichererbsen und Mohn angebaut. Diese werden üblicherweise in Südamerika oder auch Fernost angebaut. Durch den Anbau in Klein Schneen reduzieren sich die Transportwege auf wenige Kilometer - einfach klasse!



5,99 € / 500g



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