



Liebe Kundinnen und Kunden,

es ist Hochsommer, die heißesten Tage sind scheinbar schon vorüber und unser Angebot aus der eigenen Ernte ist reichlich. Kommende Woche werden Charentaismelonen, Zuckermais und bereits die ersten Hokkaidokürbisse in die Ökokisten gepackt. Dazu kommen unsere knackigen Salate und frischen Kräuter. Zeit zum Schlemmen und Genießen.

Wie mögen Sie Ihren Salat am liebsten? Wie wäre mit Joghurt-Zitrone oder Honig-Senf? Für alle, die gerne eine süße Note mögen, empfehlen wir alternative Süßungsmittel zu probieren: Dattelsirup, Kokosblüten- oder Ahornsirup verleihen Ihrem Salat eine besondere Note. Alles was Sie für ein leckeres Dressing brauchen, finden Sie aktuell bei unseren Produkten des Monats.

Wochenrezepte

Sommerliches Ofengemüse

1 Maiskolben, 1 Stange Lauch, 300g Cocktailtomaten, 300g Hokkaidokürbis (Das Gemüse lässt sich nach Belieben variieren: rote Zwiebeln, Fenchel und Wurzelgemüse passen ebenfalls sehr gut.), 1/2 Bund Thymian, 2 Zweige Rosmarin, 2 Knoblauchzehen, Salz & Pfeffer, 150 ml Weißwein oder Gemüsebrühe, 6 EL Olivenöl, 1/2 EL Dattelsüße

- Den Ofen auf 220°C vorheizen. Den Maiskolben entblättern und in 3 cm breite Rollen schneiden, ebenso den Lauch in Röllchen schneiden. Das Kürbisfleisch grob würfeln und die Tomaten je nach Größe halbieren oder vierteln.
- Kräuter abbrausen, trockenschütteln und Blättchen

und Nadeln von den Zweigen streifen, den Knoblauch schälen und alles fein hacken. Mit Salz und Pfeffer unters Gemüse mischen.

- Das Gemüse in eine hitzebeständige Form füllen, mit Wein oder Brühe begießen, mit Alufolie abdecken. Im Ofen (Mitte, Umluft 200 Grad) etwa 25 Min. garen.
- Das Olivenöl mit der Dattelsüße verrühren. Folie von der Form nehmen, das Gemüse mit dem süßen Öl begießen und offen noch einmal etwa 25 Min. backen, bis es schön gebräunt ist. Abschmecken und heiß essen.

Kürbisflammkuchen mit Dattelsirup

1 Flammkuchenteig (selbstgemacht oder selbst gekauft), 200g Ziegenfrischkäse, 300g Hokkaido-Kürbis, 1 rote Zwiebel, 175g Saure Sahne, Salz & Pfeffer, Muskat, 2 EL gehackte Petersilie oder Thymian, 50g gehackte Walnüsse, Dattelsirup

- Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Den Kürbis putzen, waschen und mit einem Sparschäler oder einer Küchenreibe in dünne Scheiben hobeln.
- Den Ofen auf 250°C vorheizen, den Teig dünn ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.
- Saure Sahne mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss verrühren und auf den Teigfladen streichen. Kürbisscheiben und Zwiebeln darauf legen, den Käse darüber bröseln und die gehackten Walnüsse darüber verteilen. Zum Schluss feine Streifen Dattelsüße über den Fladen geben.
- Im vorgeheizten Backofen bei 250°C (Umluft 220°C) etwa 10–12 Min. goldbraun backen, herausnehmen und mit den Kräutern bestreut servieren.

TIPP: Perfekt zum Flammkuchen passt der Riesling Spätlese feinherb vom Weingut Keth (7,99€) mit einer besonders feinen Fruchtsüße und Aromen von Pfrisch von Akazienhonig.

Produkte des Monats

Dattelsirup von Rapunzel natürliche Süßkraft aus der Dattel

Dattelsirup bringt neue, fruchtige Aromen in Ihre Küche und versüßt nicht nur Desserts und Backwaren, sondern rundet auch würzige Gerichte perfekt ab. Ebenso ist Dattelsirup eine tolle Alternative zum Süßen von Tee und Smoothies, über Joghurt und Müsli, aber auch für süß-saure Marinaden und Salatdressings ebenso wie für orientalische Gerichte.

Die Datteln sind fair gehandelt und stammen von Rapunzel HAND IN HAND-Partnern aus Tunesien. Das HAND IN HAND-Siegel steht für ökologische Nachhaltigkeit, verbunden mit ökonomischer und sozialer Nachhaltigkeit und die direkte Beziehungen zu den Erzeugern.



3,69 € / 250g



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf 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