



So schmeckt die Sonne Italiens

Liebe Kundinnen und Kunden, es herrscht Hochsaison in unserer Gärtereier, Sonne und warme Temperaturen bescheren uns eine gute Ernte und wir können Ihnen eine große Auswahl an Obst & Gemüse aus unserer Region anbieten. Doch wir können nicht alles. Die Sonne des Mittelmeeres lässt Zitrusfrüchte verschiedener Arten reifen und auch köstliche Feigen sind dort Zuhause. Aus den voll ausgereiften Früchten werden direkt vor Ort besonders delikate Marmeladen hergestellt. Lust auf Toskana? La Selva verwendet aromatische Mandarinen und Grapefruits. Oder Feigen, Orangen und Zitronen? Die Marmelade von San Vicario schmeckt nach der Sonne Siziliens. Mehr davon finden Sie unter "Mediterran genießen" bei unseren aktuellen Angeboten.

Wochenrezepte

Zucchini Antipasti

2 mittelgroße Zucchini, 6 Zehen frischen Knoblauch, 9 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, Zucker, Salz & Pfeffer, 2 EL Olivenöl

- Knoblauch schälen und die Zehen in feine Scheiben schneiden und mit Olivenöl und Zitronensaft verrühren. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.
- Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und in einer heißen Pfanne in etwas Olivenöl anbraten.
- Die Zucchini in einer flachen Schale verteilen. Darüber die Knoblauch-Öl-Mischung gleichmäßig verteilen und einige Stunden ziehen lassen.

Alternative: Die Zucchini roh mit der Knoblauch-Öl-Mischung vermengen. Alles in Alufolie gehüllt auf dem Grill garen und heiß servieren.

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

Auberginenpaste

2 kleine Auberginen (ca. 400g), 2 Tomaten, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl, 1 EL frisch gehackte Petersilie, Salz, schw. Pfeffer

- Den Backofen auf 200° vorheizen und die ungeschälten Auberginen ohne den Stielansatz 50-60 Minuten backen, bis die Schalen austrocknen und feine Risse bilden.
- Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, schälen, von den Stielansätzen und Kernen befreien und würfeln. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und grob hacken.
- Die Auberginen abkühlen lassen, halbieren und das Fruchtfleisch mit Kernen mit einem Löffel heraus schälen. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln.
- Das Püree in eine Schüssel geben und unter Rühren langsam soviel Öl zugeben, dass eine streichfähige Paste entsteht. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken, zum Schluss die Petersilie drüberstreuen.

Tomatenquark

300g reife Tomaten, 2 Zwiebeln, Knoblauch, je 1 TL Olivenöl, Butter und Tomatenmark, 1 Lorbeerblatt, Paprikapulver, 50g Sahne, 250g Quark und 4 EL Schnittlauchröllchen

- Die Tomaten enthäuten, entkernen und fein würfeln.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Öl-Butter andünsten. Die Tomaten und das Lorbeerblatt hinzufügen, mit Paprikapulver und Salz würzen.
- Die Sahne zugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen, dann durch ein Sieb streichen. Abkühlen lassen, unter den Quark heben und mit den Kräutern bestreuen.

Produkte der Woche

Zitronenmarmelade aus Sizilien von San Vicario

Diese Zitronenmarmelade entfaltet ein besonders frisches, fruchtige Zitrusaroma, was an der besonders fruchtigen Zitronensorte und dem Umstand liegt, dass die Zitronen voll ausreifen und noch am gleichen Tag der Ernte ohne Transport direkt auf Sizilien in einer Manufaktur per Hand geschält und weiterverarbeitet werden.

Die San Vicario Zitronenmarmelade schmeckt auf's Brötchen genauso wie in Kuchen und Desserts. Besonders lecker ist im Sommer ein selbstgemachtes Zitroneneis.



3,69 € / 240g



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!

Bioland
DE-ÖKO-006

ökokiste

lotta karotta
BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999