



Zauberhafte Kräutervielfalt

Liebe Kundinnen und Kunden,

Kräuter bereichern unsere Küche auf wunderbare Weise: Ihre ätherischen Öle bringen Duft, Frische und Würze an unsere Speisen und bieten dabei eine unendliche Vielfalt: Kräuterbutter, Kräuterbrot, Kräuterdips, Kräuterquark und so vieles mehr für jeden Geschmack und zum Verfeinern von nahezu allen Gerichten.

In unserer Gärtnerei können wir dank der Folientunnel fast das gesamte frische Kräuter-Sortiment für die Ökokiste ernten. Und jetzt im Hochsommer ist das Aroma besonders intensiv und die Auswahl besonders groß!

Wochenrezepte

Rosmarin-Bete & Ziegenkäse vom Blech

Bete in beliebigen Farben (gelbe, rote, geringelte), 1 Bund Rosmarin, 2 Zehen Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz, 150g Ziegenfeta

Beten eignen sich sehr gut als Ofengemüse, weil die Knollen genügend Kohlenhydrate enthalten, die im Ofen schön karamellisieren (ähnlich übrigens auch bei Kürbis oder Zwiebeln)

- Dafür einfach die Knollen waschen, in dicke Spalten schneiden, mit etwas Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch und Rosmarin mischen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, in den Ofen schieben und bei 180 Grad Umluft etwa 45 Min backen, zwischendurch wenden.
- Kurz vor Schluss den Ziegenkäse über die Beten bröseln - fertig ist ein kleines Veggie-Mittagessen.
- Im heißen Ofen geht aber leider das schöne Ringelmuster weitgehend verloren.

Bete-Salat mit Orange, Dill, Kichererbsen & Quinoa

3-4 kleine Ringel, Gelbe oder Rote Beten, Salz, Pfeffer, 1 rote Zwiebel, 200 g Quinoa, 2 Orangen, 1 Bund Dill oder Fenchelkraut, 1 Dose/Glas Kichererbsen, 1 EL weißes Mandelmus, 2 EL Orangenmarmelade, 4 EL Weißweinessig, 6 EL Olivenöl

optional: 3 EL Pistazienkerne, 1 Prise Chiliflocken und etwas Olivenöl

- Die Beten waschen und so dünn wie möglich schneiden (Gemüsehobel geht am besten). Wenn die Scheiben etwas dicker geworden sind sollten sie kurz in Salzwasser blanchiert, abgossen und abgeschreckt werden. Ob roh oder gekocht, die Betenscheiben mit einer kräftigen Prise Salz und ein paar Spritzern Weißweinessig mischen, leicht kneten und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
 - Die Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden und zur Bete geben. Quinoa mit 400 ml Wasser 15-17 Minuten kochen. Salzen, umrühren und im zugedeckten Topf noch etwas nachquellen lassen.
 - Orangen schälen und in Scheiben schneiden. Dill sehr grob hacken. Kichererbsen abgießen, etwa 5 EL vom Kichererbsenwasser auffangen. • Für die Sauce das Kichererbsenwasser mit Mandelmus, Marmelade und Weißweinessig in einen Mixbecher geben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, mixen. Das Öl untermixen.
 - Beten und Orangen auf 4 Teller verteilen. Kichererbsen und Quinoa mit der Sauce mischen, abschmecken und auf den Beten verteilen.
 - Dazu passen geröstete Chili-Pistazien: die Pistazien mit 1 TL Öl in einer Pfanne hell rösten, Chiliflocken unterrühren, sofort aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen. Leicht salzen und über den Salat streuen.
- Quelle: SZ Magazin (durch LOTTA abgewandelt)

Produkte der Woche



1,69 € / 500g

Salinensalz aus Göttingen Kräutersalz zum Selbermachen

Wussten Sie, dass das reinste Meersalz hier bei uns in Göttingen gewonnen wird? In der Saline Luisenhall, Europas letzter Pfannensaline wird eine hochkonzentrierte Sole gefördert. Das Salz stammt aus dem Ozean, der hier vor 250 Millionen Jahren eingetrocknet ist. Darum ist das Luisenhaller Salz so rein und ursprünglich.

Kräutersalz ist schnell gemacht: 200g Kräuter nach Belieben, 1 roten Zwiebel, 2 Knoblauchzehen und 500g Salinensalz mit dem Häcksler portionsweise zerkleinern und auf einem Backblech in der heißen Sonne oder bei max. 50°C im Ofen trocknen lassen. Wenn das Kräutersalz vollständig getrocknet ist, ist es in Gläser abgefüllt monatelang haltbar.



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