



Liebe Kund*innen,

der Sommer zeigt sich wieder von seiner sonnigen Seite und lässt die Früchte unserer Gärtnerei besonders aromatisch werden. Es ist Hochsaison für Tomaten, Zucchini, Auberginen, Gurken und als besonderes Schmankerl ernten wir nur für kurze Zeit Charentais Melonen! Diese verströmen einen wunderbar aromatischen Duft und schmecken einfach köstlich! Außerdem ernten wir dieses Jahr wieder leckere rote Spitzpaprika. Von Müller Oelbke aus Etzenborn bekommen wir außerdem Möhren, Kartoffeln, Blumenkohl, Spitzkohl und Brokkoli. Sowie Chili's, Jalapenos und Knoblauch von Knofi & so aus Witzhausen.

Alles Obst & Gemüse, was hier bei uns und unseren Partner*innen jetzt Saison hat, finden Sie im Shop unter "Obst & Gemüse aus der Region".

Wochenrezepte

Melonen-Gurken-Salat mit Ingwer

1 Salatgurke, 1 kleine Melone, 1 rote Paprika, 1 cm Ingwer, 2 EL Zitronenmelisse- oder Pfefferminzblättchen, 3 TL Balsamessig, 3 TL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, 4 Salatblätter, 6 schwarze Oliven, Salz, Pfeffer

- Die Gurke waschen und in Würfel schneiden. Die Melone vierteln, entkernen und schälen, das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln. Die Paprika putzen, waschen und fein würfeln.
- Den Ingwer schälen und sehr fein hacken oder reiben. Die Melisse oder Minze waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.
- Balsamessig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und mit den Salatzutaten vermischen.
- Den abgeschmeckten Salat auf den Salatblättern anrichten und mit Oliven garnieren.

Buschbohnen mit Mais & Couscous

300g Buschbohnen, 2 Aromatomen, 1 Maiskolben, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 425 ml Gemüsebrühe, 300g Couscous, 2 Stängel Thymian, Salz & Pfeffer, 150g Sahnejoghurt

- Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Bohnen in 2-4 cm lange Stücke schneiden, die Maiskörner vom Kolben lösen und die Tomaten achteln.
- 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten und anschließend die Bohnen und die Maiskörner dazugeben. 125ml Brühe angießen und das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze 7-8 Min. dünsten.
- Die übrige Brühe mit 1 EL Olivenöl aufkochen, vom Herd nehmen, Couscous einrühren und 5 Min. quellen lassen.
- Den Couscous mit einer Gabel auflockern und gemeinsam mit Tomaten und Thymian unter das Bohnengemüse mischen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken und zusammen mit Joghurt servieren.

Zucchini-Puffer

600g Zucchini, 400g mehlig Kartoffeln, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Dill, 2 Eier, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Weizenvollkornmehl, Salz, Pfeffer, Öl zum Braten

- Zucchini und Kartoffeln grob raspeln und mit Kräutern, Knoblauch, Eiern und Mehl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In reichlich heißem Öl kleine Puffer goldbraun ausbacken.
- Dazu passt Kartoffelpüree und ein frischer Salat.

Unsere Rezepte sind gedacht für 2-3 Personen. Alle Zutaten finden Sie im Online-Shop unter **"Neu & Aktuell > Produkte der Woche"**.

Unsere Rezeptkisten, mit allen Zutaten und Anleitung sind im Shop zu finden in der Rubrik **"Ökokisten > Rezeptkisten"**.

Angebote der Saison



Mediterraner
Kartoffelsalat

Rezeptkiste: Mediterraner Kartoffelsalat

Mit unseren Rezeptkisten können Sie das Menü für Ihre Woche ganz bequem im Voraus planen. Jede Rezeptkiste enthält alle Hauptzutaten für das gewünschte Gericht sowie das ausgedruckte Rezept. Fehlende Nebenzutaten wie Gewürze oder Öl lassen sich einfach ergänzen. Jeden Monat kommt ein neues Rezept hinzu. So bieten wir Ihnen mittlerweile eine tolle Auswahl und wünschen viel Spaß beim Ausprobieren!

Diese Woche empfehlen wir unseren mediterranen Kartoffelsalat mit Tomaten, Knoblauch, Oliven und neuen Kartoffeln von Müller-Oelbke aus Etzenborn. Regional & saisonal genießen mit den Rezeptkisten!



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, 7 Uhr!**



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999