



Einladung in unsere Gärtnerei

Liebe Kundinnen und Kunden,

besuchen Sie unsere Bioland-Gärtnerei "Rote Rübe - Schwarzer Rettich". Wir laden ein zur **Spätsommer-Führung am Samstag, den 5. September um 11 Uhr**. Wir sind mittendrin in der Erntezeit: ob in den Folientunneln, auf dem Acker und auf der Obstbaumwiese, überall wachsen unsere Früchte, Kräuter und Salate. In den bunten Blühstreifen tummeln sich Hummeln, Schmetterlinge, Bienen und vieles mehr. Erleben Sie unsere Gärtnerei und erfahren Sie, was alles hinter dem Gemüse in Ihrer Ökokiste steckt. Treffpunkt ist am Ende der Gartestraße, hier in Rittmarshausen. Damit wir einen Überblick über die Teilnehmerzahl behalten, melden Sie sich bitte über unser Kundenbüro an. Wir freuen uns auf Sie!

Wochenrezepte

Kohlrabisalat mit Pfirsich

1 Kohlrabi, 1 Pfirsich, Pfeffer, Salz & Zucker, 1 Zitrone, 1 Becher Joghurt oder Sauerrahm, Paprikapulver, Garam Masala oder Currypulver

- Den Kohlrabi schälen und grob raspeln. Die Nektarine vierteln, fein würfeln und zu dem Kohlrabi geben.
- Die Zitrone pressen und den Salat mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 EL Honig würzen.
- Den Joghurt mit Paprikapulver und Garam Masala bzw. Currypulver würzen und mit dem Salat verrühren.
- Den Salat 15 Min. ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer und den übrigen Gewürzen abschmecken.

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

Mangoldrisotto

700 ml Gemüsebrühe, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 400g Mangold, 4 Cocktailtomaten, 4 EL Olivenöl, 225g Risottoreis, 150 ml Weißwein (oder Gemüsebrühe), Salz & Pfeffer, 50g Weichkäse (z.B. Brie), 50g Hartkäse (z.B. Pecorino)

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Mangold putzen und waschen, Stiele und Blätter trennen und beides klein schneiden. Die Tomaten würfeln.
- Die Zwiebeln in 2 EL Öl bei mittlerer Hitze ca. 1 Min. glasig dünsten. Mangoldstiele und Reis dazugeben und 3 Min. mitdünsten. Mit Wein ablöschen und bei kleiner Hitze einkochen lassen. Den Reis mit der Hälfte der Brühe bedecken und bei geringer Hitze unter Rühren in ca. 20 Min. garen, dabei nach und nach die übrige Brühe dazugeben.
- Das übrige Öl in einer Pfanne erhitzen, die Mangoldstreifen bei mittlerer Hitze 2-3 Min. dünsten, salzen und pfeffern. Den Brie würfeln, mit Mangoldblättern und Parmesan unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Zucchini-Taler mit Parmesan

2 Zucchini, 150g Creme fraiche, 1 Knoblauchzehe, Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 100g Parmesan, Olivenöl

- Creme fraiche mit einer gepressten Knoblauchzehe, etwas Paprikapulver, Salz & Pfeffer verrühren. Den Ofen auf 180° vorheizen.
- Die Zucchini in 1-2cm dicke Scheiben schneiden und nebeneinander in eine ofenfeste geölte Form legen. Creme fraiche auf den Zucchinischeiben verteilen und darüber den Parmesan reiben. Die Zucchinischeiben etwa 15-20 Min. im Ofen überbacken, bis der Parmesan goldbraun ist.

Produkte der Woche



3,99 € / 500g

Gigli Manufakturnudeln von OROBIO

mykotoxinfrei und sehr bekömmlich

Die Produkte von OROBIO werden traditionell hergestellt aus Hartweizen, angebaut in Süditalien. Die Zutaten unterliegen strengen Laboranalysen, um sicherzustellen, dass die Produkte völlig frei sind von Mykotoxinen. Dies sind Stoffwechselprodukte aus Schimmelpilzen, die Getreide befallen können und auch in kleinsten Mengen in Zusammenhang stehen mit Nahrungsmittel-erkrankungen wie Intoleranzen, Glutenunverträglichkeit und Zöliakie.

Pasta OROBIO ist frei von Mykotoxinen und wird deshalb Menschen empfohlen, die auf verarbeitetes Getreide "sensibel" reagieren. Die Pasta ist italienische Manufakturware in höchster Qualität! Alle Sorten von OROBIO finden Sie bei den aktuellen Angeboten "Mediterran genießen".



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!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999