



Neu: Hofgut Klein Schneen

Liebe Kund*innen,

alles Gute kommt vom Boden – so der Leitsatz vom Hofgut Klein Schneen. Hier werden vor den Toren Göttingens Kichererbsen, Quinoa, Linsen, Lupinen und Mohn angebaut. Diese Sonderkulturen aus regionalem Anbau sind eine wahre Besonderheit, denn z.B. Kichererbsen kommen bislang vorwiegend aus Nahost als auch dem Mittelmehrraum und Quinoa wird überwiegend aus Südamerika importiert. 2020 übernahm Marie von Schneen das Hofgut von ihrem Vater, es wurde auf Bioland umgestellt und der Anbau der Sonderkulturen ausgebaut. Ihr Ziel: mehr Vielfalt und Biodiversität auf dem Acker und in unserer Landschaft. Eine weitere Besonderheit ist die Verarbeitung und Vermarktung, denn neben den reinen Hülsenfrüchten gibt es auch Kichererbsen, gekocht im Glas, Hummus sowie Lupinen-Kaffee. Alle Produkte werden vom Hofgut direkt vermarktet und nun haben auch wir diese regionalen Besonderheiten in unserem Sortiment. Dazu schauen Sie **im Shop unter „Aus der Region“**. Passend haben wir Ihnen auch unsere Rezepte der Woche zusammengestellt.

Wochenrezepte

Tomatensuppe

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 800g Tomaten, 200 ml Kokosmilch, 100 ml Sojamilch, Gemüsebrühe

- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Zwiebel in einem großen Topf anrösten und Knoblauch nach etwas Wartezeit mitrösten.
- Restlichen Zutaten zugeben, alles pürieren und kurz köcheln lassen.

Alle Rezepte sind gedacht für 2-3 Personen. Alle Zutaten gibt es im Shop unter **Neu&Aktuell > Produkte der Woche**.

Kichererbsen-Salat mit Tomaten und Petersilie

500g Cocktailltomaten, 400g Kichererbsen, 1 Zwiebel, Knoblauch, 1 Bund Petersilie, 2 EL Balsamicoessig, 1 TL Zucker, Öl, Salz & Pfeffer

- Kichererbsen über Nacht einweichen & nach Anleitung zubereiten.
- Zwiebel und Knoblauch schälen, hacken und mit Öl in einer großen Pfanne andünsten. Kichererbsen dazu und anbraten. Mit Salz & Pfeffer würzen. Tomaten vierteln, Petersilie hacken und in eine große Schüssel geben.
- 2 EL Balsamicoessig, 2 EL Öl, 2 EL Wasser, 1 TL Zucker, Salz & Pfeffer verrühren. Kichererbsen, Tomaten und Dressing vermischen. Vor dem Servieren etwas durchziehen lassen.

Kohlrabisuppe mit Linsen

3 Kohlrabi, 40g Grüne Linsen, 2 Knoblauchzehen, 1 Schalotte, 3 TL Kokosöl, 500 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch, 1 Frühlingszwiebel, 4 Stängel Minze, ¼ TL Cumin, ½ TL gemahlene Koriander, Salz & Pfeffer

- Linsen in Wasser ca. 30 Minuten gar kochen, abgießen und beiseite stellen. Einweichen verkürzt die Kochzeit.
- Kohlrabi schälen & würfeln. Zwiebel und eine Knoblauchzehe schälen, fein hacken und in einem Topf mit 1 TL Kokosöl andünsten. Kohlrabi dazu und 5 Min. mitdünsten. 500ml Brühe aufgießen und etwa 15 Min. zugedeckt leicht köcheln lassen, bis der Kohlrabi weich ist.
- Frühlingszwiebel und Minze fein schneiden. Knoblauch pressen und in einer Pfanne mit 2 TL Kokosöl anschwitzen, Gewürze einrühren und alles mit den Linsen vermengen.
- Kokosmilch zum Kohlrabi geben, alles cremig pürieren und nach Geschmack mit Brühe, Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Frühlingszwiebel, Linsen und Minze als Topping auf der Suppe verteilen und servieren.

Angebote der Saison



Bauernmarkt & Gärtnerei-Führung

3. September: Bauernmarkt in Rittmarshausen

Am Sonntag, den 3. September von 12 bis 17 Uhr findet auf dem Rittmarshäuser Thie der alljährliche Bauernmarkt statt. Es erwarten Sie regionale Kunsthandwerker, Musik, ein buntes Kinderprogramm, regionale kulinarische Angebote wie Käse, Wurst, Honig. Auch an unserem Stand erwarten Sie eine feine Auswahl regionaler Produkte und die Gelegenheit für einen persönlichen Plausch.

Um 14 Uhr laden wir herzlich ein zu einer spätsommerlichen Führung durch unsere Gärtnerei. Erleben Sie unseren Gemüseanbau auf dem Feld und in den Folienhäusern, summende Blühflächen und verschiedene Projekte zur Förderung von Naturschutz und Biodiversität.



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