



Entdecken Sie deutsche Hofkäseereien!

Liebe Kundinnen und Kunden,

endlich ist es soweit, es startet unsere neue Tour de Kaas. Probieren Sie mit uns Käsespezialitäten deutscher Hofkäseereien. Diese Woche starten wir mit der Hofgemeinschaft Heggelbach am Bodensee, kommende Woche geht es zum Kloostergut Heiningen zwischen Harz und Wolfenbüttel. Beide Betriebe arbeiten nach strengen Demeter-Richtlinien und produzieren Käse in feinsten Qualität. Sie können jederzeit einsteigen bei der Tour de Kaas. Alle Käse und Infos dazu finden Sie auf unserer Website www.lotta-karotta.de

Italien steht für Genuss, besonderen Geschmack und traditionelles Handwerk. Für den September haben wir Ihnen erlesene Waren italienischer Manufakturen zusammengestellt. Erleben Sie Genuss auf höchstem Niveau, aktuell bei unseren Produkten des Monats.

Wochenrezepte

Charentais-Salat

1 Charentaismelone, ½ Salatgurke, 3 Cocktailtomaten, 1 Stängel Minze, 1 EL mildes Obstessig, 3 EL Olivenöl, ½ TL Honig, Salz & Pfeffer

- Melone halbieren, Kerne entfernen, schälen und das Fleisch würfeln. Die Gurke halbieren, schälen, Saatleiste entfernen und ebenfalls würfeln. Tomaten vierteln.
- Alles in einer Salatschüssel mischen. In feine Streifen geschnittene Minzeblätter zufügen.
- Für das Dressing Essig, Honig, Pfeffer, Salz und Öl aufschlagen. Über den Salat geben und durchmischen.
- TIPP: In Frankreich wird der Salat gerne mit Ziegenkäse gegessen, in Spanien mit Serranoschinken.

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 3-4 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, den Couscous einrühren und 5 Min. quellen lassen.
- Den Couscous auflockern und gemeinsam mit Tomaten und Thymian unter das Bohnengemüse mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Joghurt dazu reichen.

Bohnenpasta mit Sonnenblumenkernen

300g Buschbohnen, 1 Knoblauchzehe, 4 Cocktailtomaten, 1 Zweig Rosmarin, 4 EL Olivenöl, ½ TL Chiliflocken, 250 ml Gemüsebrühe, 300g Vollkornnudeln, Salz, 50g Sonnenblumenkerne, 2 Lauchzwiebeln

- Bohnen schräg in feine Streifen schneiden. Knoblauch hacken. Tomaten würfeln und Rosmarin abstreifen.
- 3 EL Öl in einem Topf erhitzen. Bohnen, Knoblauch, Tomaten, Chiliflocken und Rosmarin darin dünsten. Brühe zugeben und aufkochen. 10 Min. zugedeckt garen.
- Nudeln nach Anweisung in Salzwasser kochen. Die Kerne in einer trockenen Pfanne rösten. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, zum Gemüse geben und aufkochen. Mit Öl und Salz abschmecken.
- Spaghetti abtropfen lassen, mit Bohnengemüse mischen, anrichten und mit den Kernen bestreuen.

Produkte des Monats



3,99 € / 500g

Gigli Manufakturnudeln von OROBIO mykotoxinfrei und sehr bekömmlich

Die Produkte von OROBIO werden ausschließlich 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. Darüber hinaus ist die Pasta italienische Manufakturware in höchster Qualität!



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, 8 Uhr!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE

SEIT 1999