



Regio-Challenge: Iss was um die Ecke wächst

Liebe Kund*innen,

woher kommen die Produkte, die Sie am Liebsten essen? Was würde Ihnen fehlen, wenn Sie nur Lebensmittel aus der Entfernung einer Fahrradtour auf dem Teller hätten? Genau das ist die Herausforderung der Regio-Challenge! Unter dem Motto "Iss, was um die Ecke wächst" laden wir Sie ein vom 12. bis 18. September, ganz bewusst das zu essen und zu trinken, was im Umkreis einer Radtour gewachsen ist und dafür ganz bewusst einzukaufen. Es gibt viele Erzeuger*innen im Umkreis zu entdecken und das Probieren von Rezepten aus regionalen Zutaten bringt neue Vielfalt auf die Teller. Der Erntemonat September eignet sich wunderbar für diese Challenge! Mehr Infos gibt es unter www.regio-challenge.de.

Bei unseren aktuellen Angeboten finden Sie das Beste "Aus der Region". Dort bieten wir Ihnen explizit leckere Produkte regionaler Erzeuger, sogar Kichererbsen und Quinoa sind mit dabei!

Wochenrezepte

Bunte Bete-Fenchel-Pfanne

1 Bund bunte Bete, 1 Fenchelknolle, Olivenöl, Salz & Pfeffer, 2 Stängel frischen Rosmarin, Saft ½ Zitrone, 2-3 EL Honig, ½ Bund Basilikum

- Bunte Bete in feine Scheiben schneiden. Die Fenchelknolle halbieren, den Strunk entfernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
- Olivenöl in Pfanne erhitzen und das Gemüse anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.
- Etwas Wasser zugeben und ca. 15 Min. weich dünsten. Mit Honig, Zitronensaft, Salz & Pfeffer abschmecken. Basilikum hacken und über das Gemüse streuen.

Alle Zutaten für die Rezepte sind im Shop bei den aktuellen Angeboten unter "Produkte der Woche" zu finden.

Chili sin carne

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4 Möhren, 200g Kidneybohnen, 1-2 Zuckermaiskolben, 400g Tomaten, 200ml Gemüsebrühe, 1 Aubergine, 3 EL Tomatenmark, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 20g dunkle Schokolade

- Kidneybohnen über Nacht stehen lassen und mit neuem Wasser weichkochen.
- Maiskolben für ca. 15 min. in Wasser kochen und anschließend die Körner vom abgekühlten Kolben mit dem Messer abschaben.
- Zwiebel, Knoblauch fein hacken und Möhren klein würfeln. In einem großen Topf in Olivenöl anbraten. Aubergine würfeln und mitanschwitzen. Geschnittene Tomaten mit den Kidneybohnen dazugeben. Mit Brühe aufgießen. Für ca. 20 Min. köcheln lassen.
- Die dunkle Schokolade dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und für weitere 10 Min. köcheln lassen. Zum Schluss die Maiskörner unterrühren.
- Passt gut zu Reis und Salat.

Apfel Zitronen Kuchen

180g Dinkelmehl, 100ml Sahne, 70g Zucker, 1 Ei, 2 Zitronen, 2 TL Backpulver, 1kg Äpfel, 75g Butter, 25g Zucker, 2 EL Milch

- Ofen auf 180° C vorheizen. Sahne, Zucker, Ei und die Schale der Zitronen schaumig schlagen. Mehl und Backpulver dazugeben. Teig in eine eingefettete Springform geben.
- Äpfel schälen, in Scheiben schneiden und mit Saft 1 Zitrone beträufeln. Den Teig mit den Äpfeln belegen und den Kuchen für ca. 10 Min. backen.
- In der Zwischenzeit Butter in der Pfanne schmelzen Zucker, Milch und den Saft 1 Zitrone hinzufügen, etwas einkochen. Mischung auf den vorgebackenen Kuchen geben und für weitere 25 min. backen.

Produkt der Woche

Hühnerhof Gallina: Bio-Eier aus Uslar

Marlene Staab vom Hühnerhof Gallina beliefert uns schon ewig mit Bio-Eiern. Bereits 1987 hat sie ihren Hühnerstall in Ahlbershausen bei Uslar gepachtet. Außerdem bieten 9000m² Auslauffläche ein zu Hause für die 1900 Legehennen. Der dschungelähnliche Auslauf bietet den Hennen optimalen Schutz vor Greifvögeln und Füchsen. Die Hennen können sich frei bewegen und finden in der Wildnis gute Deckung. Die Wildnis wird vor allem geschaffen durch Weiden, Brennesseln, Taubnesseln, Himbeeren und Brombeeren.

Im Sommer sind neue Junghennen bei Marlene angekommen, die nun die ersten Eier legen. Die sind noch kleiner und wir werden sie 2: 1 packen. Für jede Packung S-Eier bekommen Sie eine zweite dazu.



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