



Unsere Gärtnerei im Spätsommer

Liebe Kundinnen und Kunden,

es war ein schöner Bauernmarkt in Rittmarshausen und wir haben uns gefreut, über so viele Besucher, die persönlich einen Blick in unsere Gärtnerei und hinter die Kulissen von Lotta Karotta werfen wollten. Impressionen vom Tag gibt es im Blog auf unserer Website. Wir sind mittendrin in unserer **Tour de Kaas**, aktuell beim harzer Kloostergut Heiningen und kommende Woche nahe der Ostsee auf Hof Berg. Sie können jederzeit einsteigen, alle Käse und Infos dazu finden Sie auf unserer Website www.lotta-karotta.de Wir sind endgültig im Altweibersommer angekommen, passend dazu haben wir ab kommender Woche wieder Federweißer im Angebot.

Wochenrezepte

Kohlrabischnitzel mit Kokosöl

1 Kohlrabi, 2 Eier, 200g Mandeln, 2 EL Kokosöl, 100g Quark, Salz & Pfeffer, Frische Kräuter

- Die Mandeln fein mahlen. Kohlrabi schälen und etwa 20 Min. in köchelndem Salzwasser garen.
- Quark mit Salz und Kräutern würzen und vermengen.
- 2 Eier in einem tiefen Teller mit Salz & Pfeffer verquirlen. Die Mandeln in einen weiteren tiefen Teller geben.
- Den Kohlrabi abkühlen lassen und quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben erst im Ei und anschließend in den Mandeln wälzen.
- Kokosöl in der Pfanne erhitzen und die Kohlrabi-Schnitzel darin rundherum goldbraun anbraten.
- Die Kohlrabi-Schnitzel auf einem Teller anrichten und mit dem Kräuterquark garnieren.

Fenchel-Lauch-Risotto

Olivenöl, 250g Risotto Reis, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Fenchelknollen, 1 Stange Lauch, 750 ml Gemüsebrühe, 50ml Weißwein, 1 EL Margarine, 1 EL Zitronensaft, Salz & Pfeffer, Muskat

- Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Den Lauch in feine Ringe schneiden. Vom Fenchel das zarte Grün abschneiden, hacken und beiseite stellen. Die Knollen vierteln, vom Strunk befreien und fein aufschneiden.
- 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin glasig andünsten, den Reis zugeben, kurz mitdünsten und mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Den Fenchel und die Hälfte der Lauchringe zugeben und kurz mitdünsten. ¼ l Brühe aufgießen, kurz aufkochen und dann auf mittlere Hitze reduzieren.
- Das Risotto etwa 15 Min. köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren, nach und nach die restliche Gemüsebrühe zugießen. Nach 5 Min. Kochzeit 1 EL Margarine einrühren, so wird es schön sämig.
- Abschließend das Risotto mit Salz, Pfeffer und viel frischem Muskat würzen. Mit frischem Zitronensaft abschmecken. Dann den restlichen Lauch unterheben. Das Risotto mit dem Fenchelgrün garnieren und servieren.

Fenchelgemüse in Kokossauce

2 Fenchelknollen, 2 EL Kokosöl, 200ml Kokosmilch, Gewürze: Koriander, Curcuma, Salz

- Den Fenchel in Scheiben schneiden und den holzigen Strunk entfernen.
- In einer tiefen Pfanne aus Ghee und den Gewürzen einen Gewürzsud herstellen und darin die Fenchelscheiben ca. 3-5 Min. dünsten. Die Kokosmilch zugeben und etwa 15 Min. garen. Abschließend mit den Gewürzen abschmecken.

Produkte des Monats

Kokosöl, ein vielseitiger Alleskönner 216 ml, nativ gepresst von Rapunzel

Kokosöl enthält hauptsächlich gesättigte Fettsäuren, was es besonders hitzebeständig und damit ideal zum Braten und Frittieren macht. Dabei verleiht es einen exotisch zarten Kokosgeschmack. Aber auch als natürliches Kosmetikprodukt für die Pflege von Haut und Haar ist natives Kokosöl zu empfehlen. Es verleiht trockener Haut viel Feuchtigkeit, zieht schnell ein und wird oft auch bei Neurodermitis gut vertragen, da es keine reizenden Zusatzstoffe enthält.

Das native Kokosöl von Rapunzel ist fair gehandelt, die Nüsse werden von Serendipol in Sri Lanka angebaut. Sie sind Hand-In-Hand-Partner von Rapunzel, das Programm sichert nachhaltige Arbeitsbedingungen bei den Erzeugern, so dass die Menschen von ihrer Arbeit dort leben können.



3,29 € / 200g



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