



Liebe Kundinnen und Kunden,

unser Gemüse aus eigener Ernte wird täglich frisch geerntet und etwa 400 Meter weiter direkt in Ihre Ökokisten gepackt. Kürzer können Transportwege kaum sein. Doch wer erntet denn jeden Morgen, wäscht Salate, Kräuter und alles was erdig vom Acker kommt? Wer kümmert sich um das aufwendige Bewässerungssystem, begegnet unerwünschten Wildkräutern mit der Hacke, hegt die Jungpflanzen und sitzt nachmittags auf der Pflanzmaschine? Wir möchten, dass Sie sich ein Bild machen können, von unseren Gärtnern des Jahres. Egal bei welchem Wetter, diese Menschen tun alles für das Gemüse in Ihrer Ökokiste. Diese Woche packen wir unseren ersten Schwarzkohl, Aromatomen und Buschbohnen in die Ökokisten. Guten Appetit!

Wochenrezepte

Schwarzkohl - flott geschmort

400g Schwarzkohl, 2 Zwiebel, 50g Käse, 180 ml Weißwein, 30 ml Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, 1 Prise rote Chiliflocken, Salz & Pfeffer, Olivenöl, Ciabatta

- Schwarzkohl gründlich waschen, die dicken Blattrippen entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen. Palmkohl, Knoblauch und Chiliflocken hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kohl dünsten, bis er zusammenfällt, daraufhin mit dem Wein ablöschen. Für 12-15 Min. schmoren, bis der Kohl weich, aber nicht matschig.
- Den Kohl in Schalen anrichten, den Käse darüber reiben und mit etwas Olivenöl beträufeln. Dazu passt ein frisches Ciabatta.

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

Pasta mit Schwarzkohl

400g Nudeln, 500g Schwarzkohl, 4 EL Olivenöl, 4 Knoblauchzehen, frische rote Peperoni, 2 Aromatomen, Parmesan, Salz & Pfeffer

- Den Schwarzkohl waschen und die groben Blatt-rippen entfernen. Dann in dünne Streifen schneiden, in kochendem Wasser 5 Min. blanchieren und dann in einem Sieb gut abtropfen lassen.
- Die Spaghetti in Salzwasser al dente garen. Knoblauch schälen und in dünne Stifte schneiden. Peperoni in dünne Scheiben schneiden. Tomaten grob würfeln.
- Knoblauch, Peperoni und Schwarzkohl in Olivenöl anbraten, Tomaten zugeben und etwas mitdünsten. Mit Thymian würzen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Die fertigen Nudeln untermischen, bei Bedarf noch etwas Nudelwasser zugeben und mit viel geriebenen Parmesan servieren.

Buschbohnen mit Pecorino

600g Buschbohnen, 1-2 EL Butter, 3 Eier, 5 EL Milch, 100g Pecorino oder anderem italienischen Hartkäse, Salz & Pfeffer

- Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Bohnen 15 Min. in Salzwasser kochen, abgießen und in einer gefetteten Auflaufform verteilen.
- Den Käse fein reiben und mit den Eiern sowie der Milch verquirlen. Die Eimasse mit Salz & Pfeffer würzen, über die Bohnen geben und im Ofen 15-20 Min. garen, bis die Eier vollständig gestockt sind.

Aus: „Der Silberlöffel“ – die Bibel der italienischen Küche

Aktion

CashewRella & Cashewcremes

Vegane Frischkäse-, Mozzarella & Camembert-Alternativen aus Göttingen

Produziert werden die veganen Käse-Spezialitäten auf Cashewbasis von Udo Nóbrega in liebevoller Handarbeit, um anschließend in einem historischen Gewölbekeller in Göttingen zu reifen, denn hier besteht das perfekte Raumklima für den Reifeprozess. Und die frischen Kräuter kommen aus unserer Bioland-Gärtnerei.

Die veganen Käse-Alternativen von Cashewrella können diese Woche im Shop vorbestellt werden für die Lieferung vom 16. bis 22.9. (MI - DI). Bestellschluss ist Mittwoch, der 9. September.



Bis zum 9.9. (MI)
bestellen



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