



Iss, was um die Ecke wächst

## Liebe Kundinnen und Kunden,

wie viele Produkte kennen Sie, die in einem Umkreis von 50 km erzeugt werden? Es ist Zeit die herrliche Vielfalt regionaler Produkte zu entdecken. Darum machen wir mit bei der **RegioChallenge**. Die Idee: Essen Sie 7 Tage nur, was vollständig in Entfernung einer Radtour (ca. 50 km) erzeugt wird. Weitere Informationen gibt es auf [www.lotta-karotta.de](http://www.lotta-karotta.de) und der Seite des EPIZ Göttingen. Wir machen es Ihnen einfach und liefern diese Produkte aus der nahen Umgebung direkt mit der Ökokiste zu Ihnen nach Hause. Dafür haben wir bei unseren aktuellen Angeboten unter "Regionale Helden" eine tolle Auswahl zusammengestellt. Hier gibt es Obst & Gemüse, Käse und weitere Molkereiprodukte, Eier, Honig vegane Käsealternativen und einiges mehr. Einfach reinschauen!

Wochenrezepte

### Gegrillter Mais und Hokkaidokürbis

2 Maiskolben, 400g Hokkaido-Kürbis, 2 rote Chilischoten, 2 Knoblauchzehen, 4 Stiele Thymian, 4 EL Öl, Salz, Pfeffer

- Die Maiskolben entblättern, 10 Min. in Salzwasser kochen und abtropfen lassen.
- Den Kürbis entkernen und in Spalten schneiden. Chilis entkernten, Knoblauch schälen und beides fein hacken.
- 2 Stiele Thymian kurz waschen, abtupfen und die Blätter abziehen. 2 Stiele sind zur Garnitur.
- Eine Marinade aus Olivenöl, Chili, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Thymian erstellen. Kürbis und Mais in einer Schale mit der Marinade wenden.
- Auf dem Grill ca. 20 Min. garen, immer wieder wenden. Mit Thymian garniert auf einem Teller anrichten.

Alternativ: Mais und Kürbis in eine Auflaufform legen, marinieren und im Ofen bei 180°C ca. 30 Min. garen.

### Kürbistarte mit Zwetschgen & Blüten

250g Weizen- oder Dinkelmehl (halb Vollkorn, halb helles Mehl), 125g Butter, 1 TL Salz, 4 EL kaltes Wasser, Für die Füllung: 1 mittelgroßer Hokkaidokürbis (ca. 600-800g), 2-3 EL Olivenöl, 100g Ziegenweichkäse (Feta), 2 Eier, 1 Becher Crème fraîche, 2 Zweige Rosmarin, Petersilie, Schnittlauch, Thymian, Salz & Pfeffer, 1 Messerspitze Chili, 1 Prise Zimt, 1 kleine Zehe Knoblauch, 1 EL Honig / Zucker, 300g Zwetschgen, 20g Walnusskerne, Essbare Blüten wie Ringelblume, Kornblume, Borretsch, Gänseblümchen, Kapuzinerkresse

- Mehl, Butter, Salz und kaltes Wasser zu einem Mürbeteig verkneten und kühl stellen.
- Den Kürbis halbieren, entkernen grob würfeln. Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen und den Kürbis unter Rühren scharf anbraten, so dass sie an den Kanten bräunen.
- Zwetschgen entkernen und in Spalten schneiden. Honig bzw. Zucker erwärmen und mit den Zwetschgen mischen.
- Eine Tarteform mit dem Teig auslegen, mit der Gabel einstechen und darauf die Kürbisstücke verteilen.
- Knoblauch und Rosmarin grob hacken und mit Eiern und Crème fraîche verquirlen. Mit Pfeffer, Salz, Chili und Zimt abschmecken und dann auf der Tarte verteilen. Darüber die Zwetschgen, Walnüsse und den Käse fein gewürfelt verteilen und bei 175°C ca. 35-40 Min. backen, bis der Käse goldbraun ist.
- Die Tarte mit gehackten Kräutern und den Blüten garniert servieren.

Suchen Sie eine passende Begleitung? Für die Kürbistarte oder auch den beliebten Zwiebelkuchen empfehlen wir unseren Wein des Monats, den feinherben Riesling vom Weingut Keth nahe Worms. Klassisch, harmonisch mit einem Aroma von Pfirsich und Akazienhonig für aktuell 7,49 €.



Produkte der Woche

## Regionale Helden: Essig von der Beermühle

Zu unseren Lieblingsprodukten aus der nahen Umgebung gehören die Obstessige von der Beermühle aus Bilshausen. In handwerklicher Kleinproduktion produzieren Jörg Ackermann und Heike Niebuhr köstliche Essige, Liköre und Destillate. Die reifen Früchte, seien es Äpfel, Quitten, Kirschen, Johannisbeeren oder Zwetschgen, stammen ausschließlich aus eigenem Anbau. Sie werden zunächst zu Wein verarbeitet. In einem zweiten schonenden Schritt werden die Früchte zu Essig vergoren. Damit die Essige mild und rund werden, steht ihnen eine 2-3 jährige Lagerung bevor, ehe Sie in den Genuss der hochwertigen und liebevoll hergestellten Produkte kommen können.

Die Produkte der Beermühle sind zu finden bei unseren "Regionalen Helden" unter den aktuellen Angeboten im Shop.



Essig & Liköre  
aus Bilshausen



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf [www.lotta-karotta.de](http://www.lotta-karotta.de)  
Bestellen, Ändern und Ergänzen können Sie Ihre Ökokiste bis ZWEI TAGE VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



DE-ÖKO-006

**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999