



## Es ist Zeit für Federweißer

### Liebe Kund\*innen,

es ist soweit: Der Sommer neigt sich langsam dem Ende entgegen und das merken wir spätestens dann, wenn es wieder Zeit ist für Federweißer und Federroter. Das beliebte Getränk, das alljährlich eine erste Herbstbotschaft überbringt, ist gepresster Most aus den ersten Trauben der neuen Saison, dessen Gärung erst begonnen hat. Der Name „Federweißer“ ist übrigens angelehnt an die kleinen Hefen, die im Glas wie winzige Federchen tanzen und letztlich auch für das leichte Prickeln des jungen Weins verantwortlich sind. Klassisch wird der neue Wein zu Zwiebelkuchen, Quiche oder auch Flammkuchen serviert. Alles was Sie für einen leckeren Abend rundum Federweißer benötigen, finden Sie im Online-Shop unter **„Saisonthemen > Federweißer-Zeit“**.

#### Wochenrezepte

### Zwiebelkuchen mit Weintrauben

500g Dinkelvollkornmehl, 800g Zwiebeln, 500g Weintrauben, 250ml Milch, 250ml saure Sahne, 1 Würfel frische Hefe, 7 EL Olivenöl, 4 Eier, Salz, Pfeffer, 2 TL Thymianblättchen

- Mehl mit 1 TL Salz mischen. Hefe in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen. Öl zugeben und mit dem Mehl zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen. Zwiebeln in Ringe schneiden und die Trauben halbieren.
- Sahne, Milch und Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Teig ausrollen und auf ein gefettetes, tiefes Blech geben, Rand etwas hochziehen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen. Erst die Sahne-Ei-Mischung, dann Zwiebeln, Trauben und Thymian darauf verteilen. Bei 190 Grad auf mittlerer Schiene ca. 45 Min. backen.

Unsere Rezepte sind gedacht für 2-3 Personen. Alle Zutaten gibt es im Shop unter **Neu&Aktuell > Produkte der Woche**.

### Mangold-Quiche

Teig: 225g Mehl, 125g Butter, 1 Ei, 40g Parmesan, 1 TL Salz.  
Für die Füllung: 400g Mangold, ½ Zwiebel, 100g Feta, 7 Cherrytomaten, 125g Sahne, 125g Schmand, 3 Eier, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskat

- Für den Teig Butter, Mehl, Parmesan, Salz vermengen und das Ei unterkneten. Den Teig gleichmäßig in die Quicheform verteilen und einen kleinen Rand formen. Den Teigboden einstechen und kühl stellen.
- Für die Füllung die Mangoldstiele in Stücke schneiden und die Blätter grob hacken. Zwiebel fein würfeln, Tomaten halbieren, Feta würfeln.
- Mangoldstiele und Zwiebelwürfel in Olivenöl dünsten, den restlichen Mangold zugeben und 5-8 Min. anschwitzen. Mit Salz & Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
- Sahne, Schmand und Eier cremig mixen. Salz, Pfeffer und Muskatnuss zugeben. Mangold, Tomaten und Feta auf dem Boden verteilen. Ei-Sahne-Mix drüber geben und die Quiche im Ofen bei 180°C ca. 35 Min. goldgelb backen. Danach 10 Min. abkühlen lassen und servieren.

### Kohlrabisalat mit Linsen

150g rote Linsen, 1 Kohlrabi, 200g Möhren, 1 Paprika, 1 Zwiebel, ½ Mango, 2 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Orangensaft, 4 EL Sesamöl

- Linsen nach Anleitung kochen. Kohlrabi, Paprika & Möhren in feine Stifte schneiden. Zwiebel fein würfeln. Mango schälen und Fruchtfleisch würfeln.
- Essig, Zitronen- & Orangensaft, Salz, Pfeffer verrühren. Mangowürfel und Öl dazu und alles fein mixen.
- Die Linsen mit dem Gemüse vermengen und das Dressing darüber träufeln. Den Salat leicht mit Pfeffer bestreut servieren.

#### Angebote der Saison



Aktion:  
S-Eier 2 für 1

## Hühnerhof Gallina: Bio-Eier aus Uslar

Marlene Staab vom Hühnerhof Gallina beliefert uns von Beginn an mit Bio-Eiern von ihrem Naturlandhof. Bereits 1987 hat sie ihren Hühnerstall in Ahlbershausen bei Uslar gepachtet. Dort bieten 9000m<sup>2</sup> Auslauffläche ein Zuhause für 1800 Legehennen. Der dschungelähnliche Auslauf, vor allem geschaffen durch Weiden, Brennnesseln, Taubnesseln, Himbeeren und Brombeeren, bietet den Hennen optimalen Schutz vor Greifvögeln und Füchsen, aber auch viel Platz zum Scharren, Entdecken und wohlthuende Sandbäder.

Im Sommer durften 600 Junghennen bei Marlene einziehen, die nun ihre ersten Eier legen. Diese sind noch sehr klein und wir packen sie 2 zu 1. Für jede Packung S-Eier bekommen Sie eine zweite dazu.



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 zum TAG VOR LIEFERUNG, 7 Uhr!



DE-ÖKO-006

**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999