



**Liebe Kundinnen und Kunden,**  
 der Herbst ist nah - das merkt man spätestens, wenn die Federweißer-Saison beginnt. Federweißer & -roter sind noch keine fertigen Weine, sondern gepresster Most aus den ersten Trauben der neuen Saison, dessen Gärung erst begonnen hat. Sie werden auch als neuer Wein bezeichnet. Der Alkoholgehalt steigt mit fortschreitender Gärung, dabei wird der enthaltende Zucker in Alkohol umgewandelt. Damit das entstehende Kohlendioxid entweichen kann, sind die Flaschen nicht fest verschlossen und sollten nur stehend transportiert und gelagert werden. Klassisch wird der neue Wein zu Flammkuchen, Quiche und Zwiebelkuchen serviert. Alles was Sie nun noch brauchen, gibt es bei unseren aktuellen Angeboten unter "Federweißer-Zeit".

Wochenrezepte

### Zwiebelkuchen mit Weintrauben

500g Vollkornmehl, Salz, 1 Würfel frische Hefe, 7 EL Olivenöl, 800g Zwiebeln, 250ml saure Sahne, 250ml Milch, 4Eier, Pfeffer, 500g Weintrauben, 3 Stängel Thymian

- 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. Saure Sahne mit Milch und Eiern 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°C etwa 45 Min. backen.

Quelle: Schrot & Korn

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

### Zuckermaiskolben mit Kräuterbutter

Frische Zuckermaiskolben, Butter, Kräutersalz

- Im Ofen: Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Blätter der Kolben behutsam nach unten schlagen, nicht abtrennen. Die Fäden entfernen, die Kolben waschen, die Blätter wieder um den Kolben legen, naß machen und bei 180-200° im Ofen so lange backen, bis die Blätter ganz dürr sind.
- In der Pfanne: Sie schälen die Maiskolben und schneiden sie in ca. 2cm dicke Scheiben. Diese von beiden Seiten in Öl anbraten, bis sie goldig braun sind. Einfach abgekuspelt haben mehrere Personen etwas davon.
- Die heißen Maiskolben mit Butter & Kräutersalz servieren.

### Mangold-Pfanne (vegan)

500g Mangold, 2 EL Mandelmus, 150 ml Wasser, 2 EL Sojasahne, 1 Zehe Knoblauch, 1 EL Margarine, 1 EL Tomatenmark, Salz & Pfeffer, Ingwer, Curry, Zimt & Muskat

- Mangold gründlich waschen. Die Stiele würfeln und die Blätter in Streifen schneiden.
- Die Margarine in einer Pfanne zergehen lassen und die gewürfelten Mangoldstiele darin andünsten. Den Knoblauch hineinpressen.
- Mit einem kleinen Schluss Wasser ablöschen. Das Mandelmus darin auflösen und nun sparsam mit Ingwer, Curry, Muskat und Zimt würzen.
- Das Ganze jetzt zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. garen. Danach das restliche Wasser, Tomatenmark und Sojasahne unterrühren, so dass sich eine sämige Sauce ergibt. Evtl. nochmals nachwürzen.
- Zum Schluss werden die Mangoldblätter untergehoben. Zugedeckt weitere 10 Min. garen lassen und das Mangoldgemüse mit frischem Ciabatta servieren.

Aktion



## Mehrwert steuern für das Theater der Nacht

Wir spenden die gesparte Mehrwertsteuer von 1500,- € aus dem Juli

Das Theater der Nacht in Northeim ist ein besonderes Figurentheater, wo die Besucher wundersame Figuren, traumhafte Geschichten und sonderbare Nachtgestalten erwarten. Mit dem Lockdown im März mussten alle Veranstaltungen abgesagt werden. Erst jetzt kann der Spielbetrieb unter strengen Auflagen langsam wieder aufgenommen werden. Die Einnahmesituation des sich selbst finanzierenden Theaters ist extrem brisant. Entsprechend groß ist die Freude über die gespendete Mehrwertsteuer! Sehen und lesen Sie mehr auf der Website: [www.theater-der-nacht.de](http://www.theater-der-nacht.de)



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