



Aktion: Ziegenfleisch aus Landolfshausen

Liebe Kundinnen und Kunden,

kein Ziegenkäse ohne Ziegenfleisch. Zu einer ganzheitlichen Vermarktung gehört immer die Verwertung der weiblichen und männlichen Tiere. Darum wird auch auf dem Käsehof regelmäßig geschlachtet. Dieses ganzheitliche Prinzip der Verwertung und Vermarktung möchten wir auch Ihnen als Verbraucher näher bringen. Darum bieten wir als Aktion im Oktober Ziegenfleisch an. Geschlachtet werden die Lämmer vom Vorjahr. Die Tiere standen diesen Sommer auf dem Kerstlingeröder Feld. Die Pflanzen dort machen das Fleisch besonders schmackhaft. Es ist zart, mager und wird eher mit Reh (statt mit Schafffleisch) verglichen. Wir bieten die Edelteile der Ziegen als Paket an, um die Tiere auch in Ihrer Gesamtheit vermarkten zu können. Ein Paket umfasst ein halbes Tier (3,5 bis 4 kg) und enthält 1x Keule, 1x Schulter, 1x 2er Stelzen, 1x4er Koteletts. Bestellschluss ist Sonntag, der 3. Oktober. Alle weiteren Informationen dazu finden Sie auf unserer Website.

NEU: Es startet die Federweißer-Saison, ab sofort bei unseren aktuellen Angeboten! Außerdem können **bis zum 26.9. Hähnchen vom Biolandhof Penk** aus Moringen bestellt werden. Viel Freude beim Stöbern & Schlemmen.

Wochenrezepte

Granatapfel-Karotten-Salat

1 Granatapfel, 300g Karotten, 3 EL Zitronensaft, 1 TL Honig, 1 EL Öl, 1 Fenchelknolle, Salz, 1 EL Walnüsse

- Möhren schälen und grob raspeln. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und den Fenchel hauchdünn hobeln.
- Für die Marinade Zitronensaft, Honig, Öl und Salz verrühren. Granatapfelkerne und Karotten untermischen.
- Zum Schluss den Fenchel unterheben und den Salat mit Nüssen bestreut servieren.

Schwarzkohl-Linsen-Suppe

300g LePuy Linsen, 100g Orecchiette Nudeln, 300g Schwarzkohl, 125 ml Olivenöl, 1 Zitrone, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2 TL Kreuzkümmelpulver, 2TL Korianderpulver, Chilipulver, 2 Möhren, 1 Bund Koriander, 2 Tomaten, Salz & Pfeffer

- Die Linsen mit 3 cm Wasser bedecken, eine Prise Salz dazu und 30 Min. kochen und dann abtropfen lassen.
- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Chili entkernt halbieren und in Streifen schneiden. Tomaten vierteln, Möhren schälen und würfeln. Den Koriander waschen, hacken und die Zitrone auspressen. Den Schwarzkohl waschen und in Streifen schneiden.
- Zwiebel und Chili in einem Topf mit heißem Olivenöl anbraten. Nach 2-3 Min. den Knoblauch zugeben. Nach 3 Min. nacheinander Koriander, Kreuzkümmel und Pfeffer, dann Möhren, Tomaten und Koriandergrün zufügen und weitere 5 Min. braten.
- Nun Schwarzkohl, ½ -1 TL Salz und 2 Liter Wasser zufügen. Alles zum Kochen bringen und dann mit geringer Temperatur 30 Min. köcheln lassen.
- Ganz zum Schluss kommen die Linsen und Nudeln hinzu und werden ca. 10 Min. mitgeköchelt, je nach Nudelsorte. Zitronensaft unterrühren, abschmecken und servieren.

Koriander-Honig-Möhren

800g Möhren, ½ Bund Koriander, 2 EL Sonnenblumenöl, 2-3 EL Sesamöl, 4 EL Zitronensaft, 2 EL Honig, ½ TL Cumin (Kreuzkümmel), Salz & Pfeffer

- Möhren halbieren und in einer Auflaufform verteilen.
- Koriander grob hacken und zusammen mit beiden Ölen, Zitronensaft, Honig und Cumin kurz pürieren. Mit Salz & Pfeffer würzen.
- In einer Auflaufform die Möhren mit der Hälfte des Dressings marinieren, im Ofen ca. 30 Min. backen und final das restliche Dressing darüber träufeln.

Projekte

Werden Sie Mitglied der Fair-Bio Genossenschaft

Die Fair-Bio Genossenschaft ist eine Initiative aus Bio-Produzent*innen, Landwirt*innen, Händler*innen und Verbraucher*innen mit dem Ziel regionale und dezentrale Strukturen und Wertschöpfungsketten zu stärken und zu fördern. Zu den Initiatoren gehören auch unser Großhändler Naturkost Elkershausen sowie der Biolandhof Müller-Oelbke aus Etzenborn. Auch Sie als Verbraucher können Anteile der Genossenschaft zeichnen.

Direkte Ziele sind u.a. die Unterstützung kleiner Betriebe, sowie regionale Betriebe bei den Verbrauchern bekannter zu machen. Darum wurde in unserer Gärtnerei "Rote Rübe - Schwarzer Rettich" ein tolles Video gedreht. Das ist **im Blog auf unserer Website** zusammen mit weiteren Infos zur Fair-Bio Genossenschaft zu finden. Unbedingt Anschauen!



Video: Besuch in unserer Gärtnerei



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!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999