



"Stoppt-Glyphosat"-Petition

Liebe Kund*innen,

unser Acker ist bunt und wild! Ackergifte? Nein danke! Dieses Jahr 2023 haben wir die Chance, dass Glyphosat endlich EU-weit vom Acker kommt. Das Bündnis für enkeltaugliche Landwirtschaft (BEL) ruft zu einer landesweiten Kampagne auf, Unterschriften zu sammeln, damit Deutschland in der EU-Abstimmung Ende des Jahres GEGEN Glyphosat stimmt. Glyphosat bedroht die biologische Vielfalt von Wildpflanzen und Insekten, beeinträchtigt die Bodenfruchtbarkeit und das Bodenleben und ist eine Gefahr für unsere Gesundheit. Sie tun bereits etwas dagegen, indem Sie sich für den Kauf von Bio-Produkte entscheiden und so eine Landwirtschaft unterstützen, die weder Glyphosat noch andere synthetische Pestizide einsetzt. Ausführliche Informationen sowie die Online-Petition zum Unterschreiben finden Sie im **Blog** auf unserer Website oder unter **www.enkeltauglich.bio**. Wir machen mit - Sie auch?

Wochenrezepte

Fenchel-Birnen-Salat

300g Fenchel, 1 Birne, 2 EL Rapsöl, 1 EL Walnussöl, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Honig, Salz & Pfeffer

- Dressing Raps- und Walnussöl mit Zitronensaft und Birnendicksaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Fenchelknollen halbieren, Strunk herausschneiden. Das Fenchelgrün fein hacken. Die halbierten Knollen in dünne Scheiben schneiden. Die Birnen vierteln, entkernen und längs in Scheiben schneiden.
- Fenchel und Birnen mit dem Dressing vermengen und mit Fenchelgrün garnieren.

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

Angebote der Saison



Qualitätsweine vom Weingut Keth

Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf www.lotta-karotta.de
Bestellen, Ändern und Ergänzen können Sie Ihre Ökokiste bis zum TAG VOR LIEFERUNG, 7 Uhr!



DE-ÖKO-006

Kürbis vom Grill

1 Hokkaido-Kürbis, ½ Bund mediterraner Kräuter-Mix, ½ TL Zimt, ½ TL Garam Masala, 1 Prise Chilli-Pulver, Salinensalz & schwarzer Pfeffer, 2 EL Dattelsirup, 2 EL dunkles Balsamico-Essig, 4 EL Olivenöl

- Den Hokkaido halbieren, entkernen und in Spalten scheiden. Die Kräuter fein hacken.
- Für die Marinade die Gewürze mörsern, mit Olivenöl, Dattelsirup, Balsamico und den Kräutern verrühren, um damit die Kürbisspalten von allen Seiten zu bestreichen, etwas Marinade beiseite stellen.
- Marinierte Kürbisspalten bei indirekter Hitze am Rand des Grills (nicht über der Glut!) etwa 20 Min. garen. Nach 5 Min. mit dem Rest der Marinade bestreichen, wenden und bedächtig grillen, bis der Kürbis gar ist.

Fenchel-Curry mit Kürbis und Paprika

400 g Fenchel, 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 1 TL frisch geriebener Ingwer, 1 rote Paprikaschote, 400 g Kürbis, Salz, 1 EL Sesamöl, 1 EL gelbe Currypaste, 1 EL Sojasauce, 100 ml Kokosmilch, 200 ml Gemüsebrühe, Petersilie zum Garnieren

- Fenchel waschen, putzen und in Streifen oder Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün zur Garnierung beiseite legen. Paprika waschen, halbieren, weiße Innenhäute, Kerne und Stielansatz entfernen und in Streifen schneiden. Kürbis schälen und in Streifen schneiden. Schalotte, Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Schalotten, Ingwer und Knoblauch in Sesamöl andünsten, Fenchel, Paprika und Kürbis dazugeben und mitbraten, mit der Currypaste und Sojasauce würzen.
- Gemüsebrühe und Kokosmilch aufgießen und zugedeckt bissfest garen. Mit Fenchelgrün und Petersilienblättchen bestreut servieren.

Weingut Keth aus Rheinhessen bei Worms

Die Säulen, auf die Winzerfamilie Keth ihre Arbeit aufbaut, sind wegweisend: Natur & Nachhaltigkeit, innovative und moderne Technik sowie Persönlichkeit – geformt aus Familie und Regionalität. Nachhaltig zu arbeiten und ihre Weinberge ökologisch zu bewirtschaften, ist für die Familie eine logische Konsequenz und das Handeln für die nachfolgenden Generationen auszurichten, eine Selbstverständlichkeit. Schmecken Sie den Unterschied: der Spätlese Riesling passt beispielsweise wunderbar zu unseren Wochen-Rezepten mit Kürbis - harmonisch mit einem Aroma von Pfirsich und Akazienhonig. Unsere feine Auswahl der Keth-Weine finden Sie unter "Getränke" bei "Wein des Monats".



lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999