



## Herbst-Aktion: Allerlei Pilze

### Liebe Kundinnen und Kunden,

langsam verabschieden sich unsere Sommerkulturen aus der Gärtnerei und in den Folientunneln werden bereits die ersten Sätze unsere Wintersalate gepflanzt. Dafür haben Kürbis, Porree, Grünkohl und Schwarzkohl nun Hochsaison! Passend zum Herbstanfang gibt es wieder eine große Pilzaktion gemeinsam mit Pilzhof Lehr aus dem hessischen Schwalmatal. Neben Champignons, Austernpilzen, Kräuterseitlingen und Shiitake Pilzen haben wir in dieser Woche auch Kastanienseitlingen, Goldkämpchen und weiße Buchenpilze. Eine gute Gelegenheit den Herbst willkommen zu heißen und Neues zu probieren.

**NICHT VERGESSEN: Noch bis zum 3. Oktober können Sie Ziegenfleisch vom Käsehof in Landolfshausen bestellen.**

Weitere Infos und die Vorbestellung sind auf [www.lotta-karotta.de](http://www.lotta-karotta.de) zu finden.

#### Wochenrezepte

### Kohlrabi-Lauch-Gemüse

2 Kohlrabi, 2 Stangen Lauch, 2 EL Butter, 200g Creme fraîche, Knoblauch, 1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer  
Passt gut zu: Kartoffeln oder Reis

- Den Kohlrabi schälen, halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Lauch putzen, in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
- Das Gemüse in kochendem Wasser 3 Min. blanchieren, abgießen und gut abtropfen lassen.
- Die Butter in einem Topf zerlassen, Creme fraîche, Knoblauch und Salz einrühren.
- Das Gemüse zugeben und bei schwacher Hitze 10 Min. dünsten. Anschließend mit Pfeffer abschmecken.
- Die Petersilie waschen und sehr fein hacken. Kurz vor dem Servieren unter das Gemüse heben.

### Mangold-Lauch-Kichererbsen-Suppe

400g Kichererbsen aus der Dose (oder 250g trockene Kichererbsen, ca. 12 h eingeweicht und gar gekocht), 300g Mangold, 1 große Möhre, 2 Knoblauchzehen, 2 Stangen Lauch, 2 EL Gemüsebrühe, Olivenöl, Salz, Pfeffer, (Soja)Joghurt

- Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Lauch und Möhre putzen und in feine Ringe schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb waschen und gut abtropfen lassen. Mangold waschen, die Blätter lösen, die harten Stiele in Würfel und die Blätter in Streifen schneiden.
- In einem Topf 2 EL Öl erhitzen und den Knoblauch glasig anschwitzen. Den Lauch und die gewürfelten Stiele des Mangold zugeben, kurz anschwitzen, die Kichererbsen dazu, mit 1l Wasser auffüllen. Salz und Pfeffer nach Belieben. Bei mittlerer Hitze circa 20 Minuten köcheln lassen.
- Die Suppe mit einem Pürierstab grob mixen, sodass die Kichererbsen so gut wie ganz bleiben. Die Mangoldblätter unterheben und einige Minuten ziehen lassen.
- Auf Teller verteilen und mit ein wenig Olivenöl und Joghurt garniert servieren.

### Rucola-Trauben-Birnen-Salat

200g Rucola, 2 Birnen, 150g Trauben (am besten kernlos), 5 kleine Tomaten, Handvoll Walnüsse, 1 Minisalat  
Dressing: 3 EL Himbeeressig, 4 EL Olivenöl, 2 EL Wasser, 1 TL Senf, Zimt, Honig oder Ahornsirup, Salz

- Birnen entkernen, in schmale Scheiben schneiden, evtl. halbieren. Die Tomaten vierteln, den Rucola und die Salatblätter klein rupfen. Alles zusammen in eine Schüssel geben, die Trauben und Walnüsse dazu.
- Für das Dressing: Honig/Sirup mit dem Essig anrühren, dann Wasser, Olivenöl, Senf, Zimt und Salz dazu, gut verrühren. Über den Salat gießen und vermengen.

#### Aktionen



### Rezeptkiste: Zwiebelflammkuchen

## Federweißer und Zwiebelflammkuchen

Wenn dir das Leben Zwiebeln gibt, mach Flammkuchen draus - und genieße einen leckeren Federweißer dazu! Federweißer und Federroter haben wir nun wieder für kurze Zeit im Sortiment. Passend dazu haben wir auch eine Rezeptkiste im Angebot: Birnen-Zwiebel-Ziegenkäse-Flammkuchen. Alle Hauptzutaten für das Rezept lassen sich mit einem Klick oder nach Bedarf auch einzeln in den Warenkorb legen und das Rezept gibt es automatisch mit dazu.

All das gibt es bei unseren aktuellen Angeboten unter "Federweißer-Zeit". Viel Spaß beim Ausprobieren und genießen!



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!



**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE

SEIT 1999