



## Liebe Kund\*innen,

der Herbst steht kurz bevor 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 und Flammkuchen serviert. Lassen Sie sich inspirieren von unseren aktuellen Angeboten unter „Federweißer-Zeit“.

**WICHTIG: Die Feiertage am 3. UND 31. Oktober fallen auf einen Montag. In diesen Wochen (KW 40 UND KW 44) verschieben sich alle Liefertage um einen Tag nach hinten.** Bitte berücksichtigen Sie die verschobenen Liefertage und Bestellschlüsse bei Ihrer Planung. Alle Infos und Bestellfristen finden Sie unter [www.lotta-karotta.de](http://www.lotta-karotta.de) und auf dem Infozettel in Ihrer Kiste!

### Wochenrezepte

#### Schwarzkohlpesto

400g Schwarzkohl, 3 Knoblauchzehen, 3EL Pinienkerne, 1 Zitrone, 65g Hartkäse, 5EL Olivenöl, Salz & Pfeffer

- Schwarzkohlblätter von den Rippen lösen, in einem Topf mit kochendem Wasser 2 Min. blanchieren. Wasser abgießen und Kohl in eiskaltes Wasser tauchen, dies stoppt den Kochprozess. Kohl trocken schleudern.
- Zitronenschale abreiben, zusammen mit Knoblauch und Pinienkernen mit dem Mixer zu einer groben Paste zerkleinern. Geriebenen Käse, Schwarzkohl und Öl dazu geben und zu einem dickflüssigen Pesto mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

#### 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, 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, 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

#### Scharfer Zimt-Kürbis mit Fenchel

800g Hokkaido-Kürbis, 1 Knolle Fenchel, 50g Walnüsse oder Pistazien(geröstet und gesalzen), ½ rote Zwiebel, 8 EL Olivenöl, 1 Prise Chili getrocknet, 1TL Zimt, 1/2 TL gemahlener Kurkuma, Salz, Pfeffer

- Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Den Kürbis halbieren, Kerne entfernen und in 1,5 cm dicke Spalten schneiden. Den Fenchel in ca. 2cm Spalten und die Zwiebeln in sehr feine Streifen schneiden. Koriandersamen mit Pfeffer, Chili, Kurkuma, Zimt und Salz mischen (evtl. vorher mahlen) und mit 8EL Olivenöl mit dem Gemüse vermengen.
- Kürbis, Fenchel und Zwiebeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Ca. 20–25 Min. garen, bis das Gemüse weich ist.
- Wallnüsse/ Pistazien fein hacken und über dem garen Gebackenen verteilen. Dazu passt ein frischer Dip.

### Produkt der Woche



Rezeptkiste  
Flammkuchen  
16,30€

## Rezeptkiste Flammkuchen mit Birnen

Kennen Sie schon unsere Rezeptkisten? Neben den wöchentlichen Rezepten, können Sie sich auch durch unsere Kochkisten inspirieren lassen. Dazu wählen Sie eine unserer angebotenen Rezeptkisten und wir schicken Ihnen alle benötigten Haupt-Zutaten und das Rezept gleich mit. Mit den gängigen Gewürzen aus Ihrem Vorrat zaubern Sie dann ein leckere Gericht. Wie wär's also mit einem Ratatouille-Gratin, Rucola-Pasta oder Zucchini-Puffer? Passend zur Federweißerzeit empfehlen wir unsere Rezeptkiste "Flammkuchen". Mit Birnen wird dieser zu einem Herbstgedicht. Viel Spaß beim Ausprobieren! Die Rezeptkisten finden Sie ab sofort bei unseren aktuellen Angeboten auf der Website.



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