



## Butternut-Kürbis aus der eigenen Gärtnerei

### Liebe Kund\*innen,

der erste große Erntedurchgang bei den Kürbissen in unserer Gärtnerei ist geschafft und so werden wir nun reichlich mit vielerlei Kürbissen bestückt. In dieser Woche steht der Butternut im Mittelpunkt. Im Mund nussig, süßlich und cremig weich eignet sich der Butternut ideal für Suppen oder auch gefüllt, im Ofen gebacken, gebraten und sogar roh als Salat. All unsere Kürbisse und weitere Zutaten für leckere Kürbisgerichte gibt es bei den aktuellen Angeboten unter "Kürbis Allerlei". Guten Appetit!

**ACHTUNG Feiertage:** In den Wochen vom 3. Oktober (KW 40) und 31. Oktober (KW 44) liefern wir alles ganz normal aus, auch an den Feiertagen. Lediglich unser Kundenbüro ist an den Feiertagen telefonisch nicht besetzt.

**Ausnahmen:** Für alle **Mittwoch-Touren** verschiebt sich der Bestellschluss auf Montag, 7. Uhr. Alle **Dienstag-Touren** bestellen wie gewohnt, ausschließlich der Bestellschluss für das Brot endet bereits am Freitag 12 Uhr. Außerdem wird das Brot der Dienstag-Touren vom Vortag sein. Alle Infos unter [www.lotta-karotta.de](http://www.lotta-karotta.de).

#### Wochenrezepte

### Geknuffter Grünkohlsalat

500g Grünkohl, 2 EL Olivenöl, 3 Medjoul-Datteln, 1 Zitrone

- Grünkohl entstielen, Blätter klein hacken. Riesendatteln entkernen und würfeln. Schale der Zitrone fein reiben und den Saft auspressen.
- Grünkohl mit Olivenöl, Zitronensaft und -schale 10 Minuten kräftig kneten, bis er weich und geschmeidig ist. Die Dattelstückchen zugeben und nochmals kneten.
- Am Besten einen Tag durchziehen lassen.

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

### Gefüllter Butternut mit Grünkohl und Nüssen

1 Butternutkürbis, 400g Grünkohl, 100g Haselnusskerne, 150g Blauschimmelkäse, 2 Knoblauchzehen, 1½ EL körniger Senf, ½ TL abgeriebene Zitronenschale, frisch geriebene Muskatnuss, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

- Kürbis halbieren, entkernen und etwas aushöhlen, ein Rand von ca. 1,5 cm bleibt. Kürbishälften mit der Schnittfläche nach oben in Auflaufform legen und mit 2 EL Öl beträufeln, salzen und pfeffern. Mit Backpapier oder einem Backblech abdecken und 30 Min. vorgaren.
- Füllung: Ausgehöhltes Fruchtfleisch fein hacken. Grünkohl grob hacken. Haselnusskerne kurz anrösten und hacken. Kürbisfruchtfleisch und fein gehackten Knoblauch 2 Minuten in Öl andünsten, Grünkohl dazu und 2-3 Min. mitdünsten. In Schüssel umfüllen, Haselnüsse, Senf, Zitronenschale & Käse dazubröckeln, alles mischen und mit Gewürzen abschmecken.
- Die Kürbishälften füllen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und im Ofen 25 Min. garen, bis der Kürbis weich ist.

### Butternut-Zucchini-Curry

500g Butternut Kürbis, 200g Zucchini, 400 ml Kokosmilch, 350g Kichererbsen, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Kokosöl, 3 TL Currypaste, Salz, Pfeffer, Chilipulver, 1 TL Zitronenzesten, Saft ½ Zitrone, 4 EL Cashewnüsse

- Kürbis und Zucchini grob würfeln. Knoblauch & Zwiebel fein hacken. Alles im Topf mit Kokosöl 5 Min. anbraten. Mit Kokosmilch ablöschen, die Currypaste unterrühren und mit Salz, Pfeffer & Chilipulver abschmecken. Das Curry aufkochen, 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Cashewkerne in heißer Pfanne ohne Fett anrösten. Kichererbsen hinzufügen und 5 Min. köcheln lassen. Zitronenzesten und Zitronensaft hinzu, mit Salz & Pfeffer abschmecken und mit Cashewkernen bestreut servieren.

#### Angebote der Saison



Lagertipps  
Gratis

## Zu gut für die Tonne - Retten Sie Ihre Lebensmittel

Vom 29.09. bis 06.10.2023 findet die deutschlandweite **Aktionswoche „Zu gut für die Tonne“** statt. Unter dem Motto „Deutschland rettet Lebensmittel“ wird der Fokus besonders auf Privathaushalte gelegt. Ein guter Anlass, den eigenen Einkauf mal wieder im Voraus zu planen oder auch einen Blick auf die Lagerung der Lebensmittel zu werfen. Den Flyer mit Lagertipps für Obst & Gemüse finden Sie gratis bei unseren Produkten der Woche. Unter [www.zugutfuertdietonne.de](http://www.zugutfuertdietonne.de) gibt es wertvolle Informationen, Aktionen und Rezepte für einen bewussten Umgang mit frischen und nicht mehr ganz so frischen Lebensmitteln. Oder lassen Sie sich von unserem Blogbeitrag dazu inspirieren, denn Essen ist wertvoll und gehört nicht in die Tonne!



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 zum TAG VOR LIEFERUNG, 7 Uhr!



DE-ÖKO-006

**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999