



Neue eigene Ernte: Schwarzkohl

Liebe Kundinnen und Kunden,

es ist Herbst geworden und damit hat auch unsere Kohlernte begonnen. Nächste Woche finden Sie in unseren geplanten Ökokisten endlich wieder Schwarzkohl, auch bekannt als Palmkohl oder Toskanischer Kohl. Traditionell wird Schwarzkohl in Norditalien, insbesondere der Toskana angebaut und gilt als Ursprung vieler Kohlarten wie Grün- oder Rosenkohl.

Der Klima-Streik am 20.9. in Göttingen war beeindruckend. Teilgenommen haben etwa 10 000 Menschen, darunter zahlreiche Kinder - alle mit einem großen gemeinsamen Ziel! Bilder von diesem Tag finden Sie auf unserer Facebook-Seite und in unserem Blog.

Feiertag: **Am 3. + 4.10.** liefern wir ganz normal aus, aber beachten Sie die veränderten Bestellfristen!

Wochenrezepte

Schwarzkohlsalat mit Gelber Bete

250g Schwarzkohl, 100g Gelbe Bete, 1 lila Möhre, ½-1 kleine Chilischote, 1 EL Ahornsirup, Saft einer Limette, Salz, Pfeffer, 6 EL Olivenöl

- Schwarzkohl waschen, trocken schleudern und holzige Blattrippen entfernen. Blätter mit einem scharfen Messer in möglichst feine Streifen schneiden.
 - Karotte und Gelbe Bete schälen und mit einer Gemüsereibe in hauchdünne Scheiben hobeln.
 - Chilischote entkernen und in feine Ringe schneiden. Ahornsirup mit Limettensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren.
 - Das Gemüse mit dem Dressing mischen und ca. 15 Min. ziehen lassen, abschmecken und servieren.
- Aus Schrot & Korn, 01/19

Ribollita – Toskanischer Bohneneintopf

1 kleines Ciabatta vom Vortag, 600g Schwarzkohl, 3 EL Olivenöl, 2 Zehen Knoblauch, 1 rote Zwiebel, 1 Möhre, 3 Stangen Sellerie, Salz, 400g Borlotti Bohnen (siehe unser Produkt der Woche), 400 ml Gemüsebrühe, 400g Tomaten (frisch oder aus der Dose), ½ Bund Petersilie, 100g Rigatino

- Knoblauch und Zwiebel hacken, Möhre und Sellerie würfeln. Vom Schwarzkohl die holzigen Stängel entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Das Brot in Streifen schneiden und anschließend in mundgerechte Stücke reißen. Die Petersilie fein hacken.
- In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen und darin Knoblauch und Zwiebeln kurz dünsten, Möhre und Sellerie zugeben, salzen und gut umrühren. Die Hitze reduzieren, abdecken und das Gemüse für 10-15 Min. schmoren lassen.
- Den Kohl dazugeben und für 2 Min. köcheln lassen bis er zusammen fällt. Die Hitze erhöhen und Gemüsebrühe, Bohnen und Tomaten in den Topf geben und wieder zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Suppe ca. 45 Min. köcheln lassen. Anschließend abschmecken und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
- Zum Servieren etwas Brot in die Suppenschale geben und die Suppe darüber geben. Etwas Olivenöl darüber gießen und mit geriebenem Käse und Petersilie bestreuen.
- Dazu passt ein italienischer Rotwein, wie der Nero d'Avola 'Antura' aus Sizilien für 6,99 €. Ein bodenständiger Rotwein mit einem würzigen Aroma nach reifen roten Beeren. Wir wünschen Ihnen einen schönen Herbstabend mit einer Ribollita und einem guten italienischen Rotwein!



Neu im Sortiment

Bademilch Gute Laune & Mandelblüte

aus Kokosmilchpulver von Rosenrot Naturkosmetik

Kokosmilch riecht nicht nur verdammt gut, sondern sie versorgt die Haut zusätzlich mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen und sorgt für eine geschmeidige, straffe und jung bleibende Haut. Die enthaltene Kakaobutter trägt effektiv zur verbesserten Elastizität der Haut bei und verleiht ein samtig weiches Hautgefühl.

Zwei Sorten haben wir neu im Angebot: Gute Laune macht die Bademilch mit Ringelblumen, was dem Badewasser ein erfrischendes, vitalisierendes Aroma verleiht. Die Mandelblüte gemeinsam mit den Hibiscusblüten wirkt beruhigend und entspannend auf Haut und Seele.

Die Bademilch finden Sie bei unseren Neuheiten oder gemeinsam mit weiteren Kosmetik-Produkten unter "Natürlich Plastikfrei".



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, 8 Uhr!



lotta karotta
BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999