



## Liebe Kundinnen und Kunden,

Über den Verzehr von Fleisch gibt es viele Meinungen. Für uns ist klar, Fleischkonsum in den heute üblichen Massen zu Spottsparpreisen – das funktioniert nicht! Das schadet extrem unserer Umwelt, dem Klima und wird weder den Tieren noch den Landwirten und Mitarbeitern in der Produktion auch nur ansatzweise gerecht!

Unser Angebot für alle, die gerne Fleisch essen möchten: Wir setzen auf Fleisch- und Wurstprodukte von Bio-Erzeugern aus der Region. Artgerechte Tierhaltung und ein wertschätzender Umgang mit Tier, Mensch und Umwelt sind hier selbstverständlich. Gleichzeitig möchten wir Ihnen als Verbraucher mehr über diese Betriebe und ihre Arbeit berichten. Die Ziegenfleisch-Aktion mit dem Käsehof Landolfshausen kam bei vielen Kunden bereits super an. Denn es kann keinen Ziegenkäse geben, ohne gleichzeitig Ziegen zu schlachten. Ebenso ist es mit Eiern, weshalb wir uns freuen nun Eier UND Hähnchen von Landliesel aus Klein Schneen anzubieten.

Wochenrezepte

### Pasta mit Austernpilz-Zucchini-Gemüse

500g Spaghetti, 200g Austernpilze, 300g Zucchini, Olivenöl, 2 Schalotten, 80g Parmesan oder Pecorino, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer

- Austernpilze in Streifen schneiden. Zucchini waschen, halbieren und mundgerecht zerkleinern. Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Pasta nach Anleitung zubereiten.
- Butter und Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, Schalotten und Knoblauch darin glasig schwitzen, dann die Austernpilze zugeben. Wenn die Pilze Farbe angenommen haben, die Zucchini unterrühren und ca. 5 Min. garen. Evtl. etwas Öl zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die gekochten Nudeln und etwas Nudelwasser mit dem Pilzgemüse mischen, Käse darüber raspeln und servieren.

### Scharfer Zimt-Kürbis mit Fenchel & Tofu-Dip

800g Hokkaido-Kürbis, 1 Fenchel, 50g Pistazien, 1 Zwiebel, 8 EL Olivenöl, 1 TL Koriandersamen, 1 Prise Chili getrocknet, 1 TL Zimt, ½ TL gemahlener Kurkuma, Salz, Pfeffer

Tofu-Dip: 250g Tofu, 6 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, ½ Bund Petersilie glatt, je 1 Prise Pfeffer, Chili, Paprikapulver & Salz

- Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen. Den Kürbis halbieren, entkernen und in 1,5 cm dicke Spalten schneiden, ebenso den Fenchel. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und alles in einer Auflaufform verteilen.
- Koriandersamen mit Pfeffer, Chili, Kurkuma, Zimt und Salz fein mörsern. Mit 8 EL Olivenöl verrühren und das Gemüse mit dem Gewürzöl marinieren.
- Das Gemüse 20-25 Min. auf mittlerer Schiene garen, bis das Gemüse weich ist.
- Inzwischen den Tofu in grobe Würfel schneiden und mit 6 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, den Gewürzen, etwas Salz und 200 ml Wasser zu einer homogenen Masse pürieren. Die Petersilie feinhacken und unterrühren.
- Pistazien fein hacken und über dem fertig gegarten Ofengemüse verteilen. Dazu den Dip servieren.

### Antipasti von Austernpilzen

400g Austernpilze, 60 ml Rotweinessig, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 100 ml Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 TL getrockneter Thymian, 1 Lorbeerblatt

- Essig mit Salz, Pfeffer & Zucker verrühren, 70 ml Olivenöl unterrühren. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Thymianblättchen mit Knoblauch und Lorbeerblättern in die Vinaigrette geben.
- Austernpilze putzen, halbieren und im restlichen Öl 2-3 Min. kräftig braun braten.
- Mit Salz & Pfeffer würzen, noch warm mit der Soße übergießen und dann für 24 Stunden kühlstellen.

Aktion

## Hähnchen von Zweinutzungshühnern

### Landliesel, Bioland-Betrieb aus Klein Schneen

Um auch den männlichen Tieren gerecht zu werden, setzt der junge Bioland-Betrieb Landliesel aus Klein Schneen auf die Aufzucht von Zweinutzungshühnern. Während die Hennen Eier legen werden die Hähne gemästet. Das ist die ökologische Alternative zum Küken töten. Zwar ist der Aufwand sehr viel höher, doch die Produkte sind ihren Preis mehr als wert!

Vom 20. bis 22. Oktober bieten wir erstmalig die Hähne der Zweinutzungshühner an. Bestellschluss ist der Sonntag, 17.10. Die Tiere werden direkt am Hof aufgezogen und leben auf einer herrlich großen Wiese in einem mobilen Stall. Weitere Info gibt es online auf [www.lotta-karotta.de](http://www.lotta-karotta.de).



Nina & Adrian Witt  
Landliesel, Klein Schneen



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