



## Herbstliche Tee-Momente

Foto: congerdesign, Pixabay

### Liebe Kund\*innen,

endlich Regen und kühlere Temperaturen, die nun den Herbst einläuten. In unserer Gärtnerei heißt das weniger gießen und viel ernten: Lauch, Mangold, Beten aller Farben, Kohlrabi, Fenchel und weiterhin Salate und Kräuter. Alle unsere Kürbisse kommen ab dieser Woche aus unserer Gärtnerei und endlich gibt es auch wieder Grünkohl und Schwarzkohl. So viel buntes Gemüse macht Lust auf Kochen und leckeres Essen!

Die regnerischen Tage laden dazu ein, sich Zeit für eine wärmende Tasse Tee zu nehmen. Ob als kurze Arbeitspause, zum Ankommen zu Hause oder vor dem Ins-Bettgehen: Eine schöne Tasse Tee tut gut. Ob von Sonnentor, Lebensbaum, Yogi-Tee oder Ihre ganz eigene Chai-Mischung, schauen Sie in unseren Aktuellen Angeboten unter **"Tee-Momente"** nach einem passenden Kräutertee oder Chai. Für lose Tees finden Sie dort auch ein Teesieb oder Teefilter. Ein bewusster warmer Tee-Moment kann Körper und Geist entspannen und ist vor allem ein Genuss.

#### Wochenrezepte

### Kohlrabi-Gelbe-Bete-Carpaccio

1-2 Gelbe Bete, 1 Kohlrabi, ½ Bund Petersilie, Parmesan, 2 EL geröstete Sonnenblumenkerne  
Für das Dressing: 2 EL Apfel-Essig, 2 EL Walnussöl, Salz & Pfeffer, 1 TL Honig, 1 TL Senf

- Beten und Kohlrabi schälen, in hauchdünne Scheiben hobeln und abwechselnd auf einer Platte anrichten.
- Zutaten für das Dressing mixen, abschmecken und über das Carpaccio geben.
- Darüber gehackte Petersilie streuen und den Parmesan hobeln. Das Carpaccio mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

### Gelbe Bete-Kürbis-Suppe

300g Gelbe Bete, 450g Hokkaido, ½ TL Zimt, Salz, Pfeffer, Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 Schalotte, 10g Ingwer, 1 TL Kreuzkümmel, ½ TL Kurkuma, 500ml Gemüsebrühe, 200ml Hafersahne, handvoll Kürbiskerne

- Backofen auf 200°C vorheizen. Gelbe Bete vierteln und Kürbis in Scheiben schneiden, auf ein Blech legen und mit Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Mit etwas Olivenöl vermengen. 25 Min. im Ofen backen.
- Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- Wenn das Gemüse fast fertig ist, Schalotte, Ingwer, Knoblauch fein würfeln. Mit Kreuzkümmel und Kurkuma anschwitzen und dann mit Gemüsebrühe und Hafersahne angießen.
- Das Gemüse dazugeben, aufkochen, nach-würzen und cremig pürieren. Mit Kürbiskernen servieren.

Rezept aus „Krautkopf“ von Susann Probst & Yannic Schon

### Lauchgemüse mit Apfel & Ingwer

600g Lauch, 2 Äpfel, 2 cm Ingwer, 2 EL Olivenöl, 80 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Vollrohrzucker, Saft ½ Zitrone

- Den Lauch putzen und längs halbieren, in 3 cm lange Streifen schneiden.
- Äpfel halbieren und entkernen in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ingwer sehr fein würfeln. Öl in eine Pfanne geben, Apfel und Ingwer kurz anbraten, herausheben und beiseite stellen.
- Lauchstreifen in derselben Pfanne leicht anbraten, salzen und pfeffern und mit dem Zucker karamellisieren. Zitronensaft hinzufügen, bedeckt etwa 4 Min. garen.
- Apfel-Ingwer-Mischung hinzugeben und zusammen mit der Sahne, ohne Deckel, nochmals ca. 2 Min bissfest garen. Mit Zitronensaft, Salz & Pfeffer abschmecken.
- Passt gut zu Kartoffeln und Reis.

#### Produkt der Woche

### Kutz-Kutz Tee von Sonnentor

Kutzen bedeutet 'Husten' auf Österreichisch. In der kommenden kalten Jahreszeit darf dieser Hustentee also nicht fehlen. Minze, Salbei, Lindenblüten, Spitzwegerich, Kamille und Holunder schimmern in der Tasse in einem satten Gelb und schmecken gehaltvoll würzig und blumig. Im Abgang entfaltet sich eine frische, säuerliche und kühlende Note. Der Tee passt wunderbar zu Gerichten der modernen, gesunden Küche und eignet sich ganz nebenher auch bestens als Digestif, denn seine feine Süße schließt den Magen. Must-have in jedem Teeregal! Den Kutz-Kutz Tee von Sonnentor finden Sie bei unseren Aktuellen Angeboten unter "Tee-Momente".



Kutz-Kutz-Tee  
50g / 5,19 €



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