



Kürbisvielfalt aus unserer Gärtnerei

Liebe Kundinnen und Kunden,

bei sonnig trockenem Wetter war es eine herrliche Kürbisernte und wir freuen uns über diese Vielfalt aus eigener Ernte! Natürlich gibt es wieder Hokkaido und Butternut und neu haben wir Sweet Dumplings angebaut. Sie sehen nicht nur wunderhübsch aus, sondern schmecken auch extrem gut. Ihre Schale ist essbar und sie besitzen ein sehr feines, leicht nussiges Aroma. Unsere Kürbisse lassen sich frostfrei und trocken mehrere Wochen sehr gut lagern, sollten aber regelmäßig auf Schadstellen untersucht werden.

Wochenrezepte

Kürbis-Tortellini-Suppe

500g Butternut Kürbis, 1/2 Stange Lauch, 1 rote Zwiebel, 1/4 TL Cumin, 1/2 TL Muskat, 2 EL Butter, 50 ml Weißwein, 600 ml Gemüsebrühe, 1/2 TL Zimt, 1/2 TL Ingwer, 250g Tortellini, 90 ml Sahne, Salz & Pfeffer, 60g Hartkäse, z.B. Rigatio, 50g gehackte Walnüsse

- Kürbis entkernen und mit Schale grob würfeln. Lauch und Zwiebel fein hacken. Cumin und Muskat in einem Topf leicht erhitzen, bis es anfängt zu duften. Butter, Lauch und Zwiebel dazu geben und 5 Min. dünsten.
- Den Kürbis zugeben, kurz mitgaren, mit Weißwein und Brühe ablöschen und kurz aufkochen. Zimt und geriebenen Ingwer zugeben und bei leichter Hitze 15-20 Min. köcheln lassen, bis der Kürbis gar ist.
- In einem zweiten Topf die Tortellini nach Anleitung in Salzwasser al dente garen. Die Kürbissuppe pürieren, Sahne zugeben und mit Salz, Pfeffer & Gewürzen abschmecken. Die Tortellini unterrühren und mit geriebenem Käse und Walnüssen bestreut servieren.

Asiatischer Kürbissalat mit Koriander

1 Butternut Kürbis, 1 getrocknete Chilischote, 1 TL Koriandersamen, 1/2 TL Zimt, Salz & Pfeffer, Olivenöl, 1 Limette, 1 EL Sesamöl, 1 EL Sojasauce, 1 TL brauner Zucker, 1 Knoblauchzehe, 5 Frühlingszwiebeln, 1 Bund Koriandergrün

- Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Die getrocknete Chilischote mit den Koriandersamen im Mörser zerreiben, dann Zimt und reichlich Salz & Pfeffer zugeben. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- Den Kürbis entkernen, in kleine Spalten schneiden, auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Die gemahlene Gewürze darüber streuen, den Kürbis in der Gewürz-Öl Mischung wenden und ca. 45 Min. im Ofen garen.
- Für das Dressing die Limettenschale reiben, den Saft pressen und beides mit der gleichen Menge Olivenöl, Sesamöl und Sojasauce in eine Schüssel geben. Zucker, gepressten Knoblauch und die grünen Teile der Frühlingszwiebeln unterrühren. Das Dressing abschmecken und dabei auf die Ausgewogenheit von süß und sauer achten.
- Die fertig gegarten Kürbisscheiben auf eine Platte legen, mit gehacktem Koriander und den restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen, das Dressing darüber geben und lauwarm servieren.

Wünschen Sie eine passende Weinbegleitung? Dann empfehlen wir Ihnen die Scheurebe Spätlese feinherb aus Rheinhessen vom Weingut Keth für 7,99 €. Die Scheurebe reizt mit frischen Aromen von Litschi und etwas Limette, und überzeugt durch ein tolles Spiel zwischen Süße und Säure. Sie passt besonders zur asiatisch inspirierten Küche.



Neu im Sortiment

Krachnuss Vollmilchschokolade
300g Familientafel von Rapunzel



6,79 € / 300g

Lust auf leckere Knabberreien? Im Oktober haben wir jede Menge Nüsse, Trockenfrüchte wie z.B. die unsagbar leckeren Medjool-Datteln und für Schokolielhaber verschiedene Schokoladen von Rapunzel zusammengestellt. Perfekt um sich einen gemütlichen Abend auf dem Sofa zu versüßen. Schauen Sie bei unseren Produkten des Monats.

Viele ganze, aromatisch geröstete Haselnüsse, umhüllt von edler Milchschokolade. Kakaogehalt mindestens 36% in der Vollmilchschokolade, mit reiner Bourbon Vanille. Rapunzel Schokolade steht für höchste Qualität nach Schweizer Herstellertradition, verbunden mit wertvollen fair gehandelten Zutaten aus ökologischem Anbau.



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