



## Salate aus eigener Ernte

### Liebe Kundinnen und Kunden,

Frische Salate aus unserer Gärtnerei ernten wir für Sie nahezu das ganze Jahr, ist doch selbstverständlich! Aber es lohnt die Frage, wie machen wir das eigentlich? Das beantworten wir Ihnen im Blog auf unserer Website, dort können Sie einen kleinen Blick hinter die Kulissen unserer Gärtnerei werfen. So viel sei schon mal verraten, der erste Wintersalat macht sich schon bereit und wird in 1-2 Wochen zum ersten Mal geerntet. Zucchini, Tomaten und Auberginen haben sich dieses Jahr besonders lang gehalten, aber nun sinken die Temperaturen nachts auch schon leicht unter null Grad. Wir sind gespannt, wie lange sich die Sommerfrüchte noch ernten lassen. Freuen können Sie sich auf reichlich Mangold in den geplanten Ökokisten und leckere Rezeptideen haben wir hier:

#### Wochenrezepte

### Linsen-Mangold-Suppe

300g Mangold, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 300g rote Linsen, 1 EL Swema Gemüsebrühe (für 1 Liter), 1 EL Kreuzkümmel (Cumin) - alternativ Sonnenkurss Gewürzblütenmischung von Sonnentor, 1 EL gehackte Minze, Salz & Pfeffer, Zitronensaft

- Den Mangold waschen und in Steifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Das Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Mangold darin bei mittlerer Hitze anbraten. Die Linsen und Swema dazu geben, andünsten und mit 1 l Wasser ablöschen und alles zum Kochen bringen.
- Gewürze dazu geben und die Suppe bei kleiner Hitze ca. 20-30 Min. köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Weitere Zutaten für die Rezepte finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten unter "Produkte der Woche".

### Kräuterpolenta mit Mangold - vegan

1 Zwiebel, 5 Knoblauchzehen, 5 EL Olivenöl, 1 TL Chiliflocken, 700 g Mangold, 2 TL Ahornsirup, 250g Polenta, je 1 Bund Schnittlauch & Petersilie, Olivenöl, Salz & Pfeffer

- Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein würfeln in einem heißen Topf mit 5 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze zusammen mit den Chiliflocken 3 Min. glasig dünsten.
- Mangoldblätter von den Stielen zupfen. Die Stiele in 1 cm große Stücke schneiden und mit in den Topf geben. Bei geringer Hitze 7 Min. schmoren lassen, ab und zu umrühren.
- Die Polenta mit dem Schneebesen in 1 ½ l kochendes Wasser einrühren. Mit Salz würzen und bei geringer Hitze 10 Min. unter häufigem Rühren köcheln lassen.
- Mangoldblätter grob hacken und zum Gemüse geben. Mit Salz und Ahornsirup würzen, etwa 7 Min. schmoren lassen, dabei gelegentlich umrühren.
- Die Kräuter fein hacken und unter die Polenta heben. 2 EL Olivenöl unterrühren und mit Pfeffer abschmecken. Das Mangoldgemüse auf der Polenta servieren und genießen. Dieses leckere Rezept haben wir bei Nadine & Jörg auf ihrem veganen Foodblog eat-this.org gefunden.

### Mangold-Gemüse mit Sesam

1 Knoblauchzehe, Olivenöl, 400g Mangold, 1 EL Sojasauce, 2 EL gerösteter Sesam

- Den Knoblauch pressen und in reichlich Öl bei mittlerer Hitze andünsten. Den Mangold klein schneiden und zum Knoblauch geben.
- So lange braten, bis er zusammengefallen und die Flüssigkeit verdampft ist (2-4 Min.). Mit Sojasauce ablöschen, den gerösteten Sesam dazu geben und servieren.

#### Aktion



ab 3,99 €

## BioC Säfte für die Immunabwehr

Direktsäfte in der 0,75l Mehrwegflasche von Voelkel

In den BioC-Säften steckt die geballte Kraft der Natur mit extra viel Vitamin C zur Stärkung der körpereigenen Immunabwehr. Die Direktsäfte aus unterschiedlichen Obst- und teils auch Gemüsesäften enthalten nur natürliche Inhaltsstoffe und lassen sich gut gekühlt oder auch schonend erwärmt als Punsch genießen.

Alle 4 Sorten der BioC-Säfte finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten unter "Stärkung für's Immunsystem". Bleiben Sie gesund!



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!



DE-ÖKO-006

**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999