



## Allerlei Kürbis aus eigener Ernte

### Liebe Kundinnen und Kunden,

die Tage werden kürzer und umso größer die Lust auf deftige Eintöpfe und Suppen, die von innen wärmen. Die Kürbiszeit ist da und mit Stolz bieten wir aktuell eine wunderbare Auswahl an Kürbissen aus unserer eigenen Gärtnerei an. Klassiker wie Butternut und Hokkaido sind nicht nur als Suppe besonders lecker. Wie wäre es alternativ als Lasagne oder Curry? Außerdem haben wir den hübschen Sweet Dumpling im Angebot. Er kann mit Schale gegessen werden, ist nussig im Geschmack und macht sich hervorragend als Ofenkürbis zum Füllen oder auch in Spalten auf dem Blech gegart. Neu dabei ist die Table Queen, ein Eichelkürbis mit fester Schale. Wir empfehlen, die Queen halbiert im Ofen zu garen und anschließend das Fruchtfleisch aus der Schale zu kratzen oder sie direkt zu füllen. Unsere Kürbisse und weitere Zutaten für leckere Kürbisgerichte gibt es bei den aktuellen Angeboten unter "Kürbis Allerlei". Guten Appetit!

#### Wochenrezepte

### Asia-Salat mit geröstetem Kürbis & Cashews

750 g Hokkaido, Kräutersalz, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 75g geröstete Cashewkerne, 125 ml Thai Chili Sauce, 2 EL Apfelsaft, 1 EL Dattelsirup, 2 EL Zitronensaft, 1 Bund Asia-Salat, 1 kleine Zwiebel

- Den Kürbis entkernt und gewürfelt auf ein Backblech legen. Kräutersalz, feingehacktem Knoblauch und Olivenöl unterheben und bei ca. 200°C 10-15 Min. garen, danach abkühlen lassen.
- Aus Sweet Chili Sauce, Apfelsaft, Sirup und Zitronensaft das Dressing zubereiten. Die Zwiebel in Ringe schneiden, den Salat mundgerecht zerkleinern und beides mit Kürbis und Dressing vermengen. Den Salat mit den gerösteten Cashewkernen bestreut servieren.

### Ribollita - Toskanischer Schwarzkohl-Eintopf

2 rote Zwiebeln, 4 EL Olivenöl, 1 EL Thymian, 3 Möhren, 100g Kartoffel, 3 Zehen Knoblauch, 300g Schwarzkohl, ½ Bund Petersilie, 400g geschälte Tomaten, 50 ml Weißwein, Salz, Pfeffer, 600 ml Gemüsebrühe, 300g weiße Bohnen gekocht, 4 Scheiben Ciabatta möglichst altbacken

- Zwiebel würfeln und mit Thymian in Öl andünsten.
- Möhren und Kartoffel würfeln, Knoblauch fein hacken. Dazu geben und weitere 5 Min. braten.
- Schwarzkohlstiele entfernen und die Blätter in Streifen schneiden und unter das Gemüse heben. Mit Tomaten und Weißwein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Min. bei mittlerer Hitze einköcheln lassen.
- Gemüsebrühe zugeben und weitere 20 Min. köcheln.
- ¼ der Bohnen anpürieren, zusammen mit den übrigen Bohnen zur Ribollita geben und 5 Min. ziehen lassen. Brot in grobe Stücke reißen und unterheben.
- Ribollita mit frisch gehackter Petersilie servieren.

### Grüner Blumenkohl mit Mandelbröseln

1 grüner Blumenkohl, 1 El Margarine, 8 EL gemahlene Mandeln (ca. 80g), Salz

- Blumenkohl in Röschen zerteilen. Einen Topf etwa 3 cm hoch mit Wasser füllen, Salz zugeben und darin den Blumenkohl zugedeckt 12 Min. weich dämpfen.
- In der Zwischenzeit die Margarine in einer Pfanne zerlassen und die gemahlene Mandeln darin goldbraun dünsten.
- Den Blumenkohl anrichten und mit den gerösteten Mandelbröseln bestreut servieren. Dazu passen Pellkartoffeln oder auch Gemüsestampf.

#### Produkte der Woche

## Griechische Kräuter & Meersalz

### Mediterraner Genuss von Ölkännchen

Die Marke Ölkännchen von La Aceitera wurde 2014 gegründet, um hochwertige Produkte der Insel Kreta von ökologischen Kleinbauern vermarkten zu können. Zu Beginn waren es Olivenöle, inzwischen sind andere Regionen Griechenlands hinzugekommen und das Sortiment wurde erweitert. Bei uns finden Sie neben kaltgepressten Olivenölen auch feinen Thymian-Honig, Meersalz sowie eine erlesene Auswahl getrockneter Kräuter im Sortiment. Die aromatischen Kräuter werden auf 1000 m angebaut, von Hand geerntet, gut belüftet getrocknet, geschnitten oder von Hand gerebelt und im Glas aufbewahrt. Sie sind zu finden bei unseren aktuellen Angeboten unter "Kürbis Allerlei".



Thymian  
4,99 € / 30g



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