



Butternut aus der eigenen Gärtnerei

Foto: Ökokiste e.V.

Liebe Kund*innen,

unsere Gärtnerei bestückt uns nun reichlich mit vielerlei Kürbissen. In dieser Woche rückt der Butternut in den Mittelpunkt. Im Mund nussig, süßlich und cremig weich eignet sich der Butternut ideal für Suppen oder auch gefüllt, im Ofen gebacken, gebraten und sogar roh als Salat. Die Schale kann dran bleiben und mitverzehrt werden, wenn der Butternut lange gegart wird. Zur Lagerung sollte er wie alle Kürbisse kühl, dunkel und trocken liegen. Wir freuen uns auch über den Asia-Salat aus unserer Gärtnerei. Die grün-lila Blätter sind scharf wegen ihrer Senföle. Als Salat mit einem süßen Dressing oder kurz angedünstet in einer Pfanne können Sie den Asia-Salat besonders genießen.

Wochenrezepte

Gedünsteter Asia-Salat mit Tofu

1 Bund Asia-Salat, 4 Möhren, 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Chilischote, 1 cm Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 500g Tofu natur, 50g Sesam, Sojasauce, Sesamöl, Öl, Salz, Chilipulver

- Tofu in Streifen schneiden, mit Sojasauce marinieren. Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten. Möhren in sehr feine fingerlange Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln und Chili fein schneiden. Ingwer reiben. Salatblätter in circa 3 cm breite Streifen schneiden.
- In einer großen Pfanne Sesamöl erhitzen. Möhren, Frühlingszwiebeln, Chilischote, Ingwer und Knoblauch bissfest andünsten. Leicht salzen.
- Den abgetropften Tofu in einer Pfanne mit Sesamöl dünsten. Gerösteten Sesam darüberstreuen. Wenn Gemüse fertig, den Salat dazugeben und nur kurz erhitzen bis er etwas zusammengefallen sind.
- Auf einem großen Teller anrichten, die Sesam-Tofu-Streifen darüber geben und mit Sojasauce würzen.

Gefüllter Butternut-Kürbis

1 Butternut-Kürbis, Olivenöl, Salz, Pfeffer, je 2 Zweige Thymian & Rosmarin, 2 kleine Knoblauchzehen;
Für die Füllung: 1 Glas Kichererbsen, 8 Cherry-Tomaten, 10 schwarze Oliven, 30g Erdnüsse, 2 Lauchzwiebeln, ca. 5 cm frischen Kurkuma, Salz, Pfeffer, Chili, Olivenöl, Saft ½ Zitrone

- Kürbis längs halbieren, entkernen. Fruchtfleisch herauslöffen, klein würfeln und zum Füllen beiseite stellen.
- Butternut innen mit Olivenöl bepinseln, salzen, pfeffern. Je 1 Zweig Rosmarin, Thymian und 1 Knoblauchzehe in Scheiben hinein legen. In einer geölten Form 20 Min. bei 200°C garen.
- Tomaten vierteln. Oliven fein schneiden. Erdnüsse grob hacken. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Kurkuma reiben (Achtung färbt!!). Alles zusammen mit den Butternut-Würfeln salzen, pfeffern und mit Chili schärfen. 3 EL Olivenöl zugeben, alles gut mischen.
- Die Füllung in den gebackenen Kürbishälften verteilen. Rest der Füllung auf dem Blech verteilen und weitere 20 Min. backen. Mit Zitrone beträufelt servieren.

Wirsing-Pasta mit Salbeisoße

300g Nudeln, 400g Wirsing, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, ½ Bund Salbei, 2 EL Margarine, 1 EL Mehl, 250ml Hafersahne, 300g Gemüsebrühe, 1 Tl Senf, Salz & Pfeffer

- Pasta al dente kochen. Wirsing in feine Streifen schneiden. 3 Min. vor Ende der Garzeit mit zu den Nudeln geben.
- Für die Sauce Zwiebeln fein würfeln. Knoblauch und Salbei fein hacken und alles in Margarine glasig dünsten. Mehl dazu und unter Rühren 1 Min. rösten.
- Mit Hafersahne und Brühe ablöschen, verrühren und kurz aufkochen. Mit Senf, Salz & Pfeffer abschmecken dazu. 10 Min. köcheln lassen. Nudeln und Sauce mit 2-3 Blättchen Salbei garniert servieren.

Produkt der Woche

Knoblauch, Jalapeño & Pimiento aus Witzenhausen



Knoblauch
ca. 2,74€ / Stück

Von der vielfältigen Gärtnerei Knofi & So aus Witzenhausen bekommen wir wieder jede Woche regionalen Knoblauch. Der ist geschmacklich sehr aromatisch. Im Werratal gedeihen außerdem auch scharfe Spezialitäten: Kleine rote Chilis würzen jedes Essen angenehm. Die Jalapeños haben es dafür wirklich in sich! Das ist was für echte Fans. Für die feine Küchen gibt es die kleinen Bratpaprika, auch Pimientos genannt. Knofi & So ist seit 2017 Bioland-Betrieb. Bekannt sind auch ihre Aufstriche und Saucen, die sie auf verschiedenen Märkten in der Region verkaufen. Mehr über die Gärtnerei aus Witzenhausen erfahren Sie auf unserer Website www.lotta-karotta.de unter "Regionalen Erzeuger".



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf 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