



So regional schmeckt der Herbst

Liebe Kund*innen,

die Herbsttöne malen unsere Landschaft mehr und mehr an. Wir beobachten die vielen Vogelschwärme, die der Sonne gen Süden hinterherziehen. Zeit für lange Spaziergänge in der Natur und leckeres Essen und Zeit mit den Liebsten im behaglichen Zuhause. Zu kaum einer anderen Zeit im Jahr ernten wir so viele verschiedene regionale Produkte wie jetzt. Probieren Sie aus, was unser regionales Gemüse zu bieten hat. Lassen Sie uns gemeinsam die Erntezeit feiern und uns auf den Augenblick in dieser oft hektischen Zeit besinnen. Wie wäre es mit einem wärmenden Eintopf? Der traditionelle Rote-Bete-Eintopf „Borschtsch“ wird in osteuropäischen Ländern in vielen Variationen zubereitet. Er schmeckt besonders gut, wenn die Tage kürzer werden und bringt kulinarische Gemütlichkeit auf den Tisch. Borschtsch und viele weitere herbstliche Gerichte mit allen Zutaten und Rezeptanleitung sind im Shop zu finden in der Rubrik **„Ökokisten > Rezeptkisten“** - und werden bequem zu Ihnen nach Hause geliefert.

Wochenrezepte

Schwarzkohl-Pesto mit Limette

500g Schwarzkohl, 30g geröstete Pinienkerne o. Walnüsse, 50g Parmesan, 1-2 Zehen Knoblauch, Olivenöl, abgeriebene Schale einer Limette, Saft einer halben Limette, Salz, Pfeffer

- Die Blattrippen vom Schwarzkohl von hinten flach abschneiden. Kohl waschen und in kochendem Salzwasser für 2-3 Minuten blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut ausdrücken. Den Schwarzkohl mit einem Zerkleinerer häckseln.
- Knoblauch schälen und zum Schwarzkohl pressen, Nüsse und Parmesan zugeben und mit viel Olivenöl vermischen, erneut zerkleinern. Mit dem Limettensaft u. -abrieb sowie den Gewürzen abschmecken.

Kürbis Dal mit Schwarzkohl

700g Hokkaido Kürbis, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Chili, 2 cm Ingwerknolle, 2 EL Kokosöl oder Bratöl, 200g rote Linsen, 1 TL Kurkuma, 1 TL Currypulver, 1 TL Kreuzkümmel, 350g Schwarzkohl, 4 EL Sahnejoghurt, Petersilie

- Den Kürbis putzen, entkernen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chili waschen und fein hacken. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken.
- Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer in einem großen Topf mit Kokosöl goldig anbraten. Kürbis dazugeben, weitere 2 Min. anbraten, dann mit den Gewürzen bestäuben und mit 700 ml Wasser aufgießen. Linsen zugeben und ca. 20 Min. im geschlossenen Topf köcheln lassen.
- Nun den Schwarzkohl putzen, dicke Blattrippen entfernen und die Blätter in 2 cm breite Streifen schneiden. Diese nach 20 Min. in den Topf geben und weitere 10-20 Min. köcheln lassen, bis alles sehr weich und zerfallen ist. Mit Salz & Pfeffer abschmecken. Das Dal mit je 1 EL Sahnejoghurt und gehackter Petersilie garniert servieren.

Gebratener Hokkaido Kürbis

600-700g Kürbisschnitze ca. 1cm dick, 2-3 Eier, 2-4 EL Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Mehl, Butter

- Den Kürbis leicht mit Salz bestreuen, beschweren und Saft ziehen lassen.
- Die Eier mit den Gewürzen und Kräutern verquirlen. Den Kürbis trocken tupfen, in Mehl wenden und gut abschütteln. Dann im Ei wenden und portionsweise in Butter unter Wenden langsam braten, bis er weich ist. Dazu passt eingekochte Tomatensauce oder Kräutervinaigrette.

Unsere Rezepte sind gedacht für 2-3 Personen. Alle Zutaten finden Sie im Online-Shop unter **„Neu & Aktuell > Produkte der Woche“**.

Produkte der Saison



Apfel-Birnen-Essig
8,49 € / 250 ml

Regionale Essige von der "Beermühle"

Die Beermühle in der Rhumemühle Bilshausen stellt in handwerklicher Kleinproduktion Gärungsessige, Destillate und Liköre aus selbst angebautem Obst her. Auf gut zwei Hektar bei Göttingen wachsen Äpfel, Quitten, Zwetschgen, Süß- und Sauerkirschen, Himbeeren, Schwarze, Rote, Weiße Johannisbeeren und Brombeeren. Sowohl Anbau als auch Verarbeitung sind Bioland-zertifiziert. Die Essige entstehen als Gärungsessige aus den reif geernteten Früchten mit dem Submersverfahren. Temperatur und Sauerstoff werden hierbei ständig kontrolliert. Nach 2-3 Jahren Lagerung sind die Essige mild und abgerundet. Die feinen Essige sowie hochwertigen Destillate finden Sie bei unseren Produkten der Woche und unter "Aus der Region" auf www.lotta-karotta.de.



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, 7 Uhr!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999