



Liebe Kundinnen und Kunden,

die Jahreszeiten in der Gärtnerei sind eng verknüpft mit verschiedenen Kulturen, so auch dem Feldsalat. Einer unserer Wintersalate, der jeden Morgen frisch geerntet wird und uns die dunklen Monate über insbesondere mit seinem hohen Anteil an Vitamin C, Calcium und Magnesium versorgt.

Am **Sonnabend, den 26.10. um 10:30** findet unsere **Herbstführung durch die Gärtnerei** statt. Im Anschluss laden wir ein zum **Obstbäume pflanzen**: auf der Wiese hinter dem LOTTA KAROTTA Gebäude werden wir eine Streuobstwiese anlegen, die Insekten und Vögeln eine neue Heimat geben soll. Dazu gibt es viele praktische Tipps zum Naturschutz im eigenen Garten. Mehr Informationen und Anmeldung auf lotta-karotta.de

Wochenrezepte

Feldsalat mit Weichkäse & Trauben

1 rote Zwiebel (ideal: di Montoro), 150g Weintraube, 200g Feldsalat, 80g Walnusskernhälfte, 200g Weichkäse nach Belieben, z.B. Ziegenrolle oder Brie, 4 EL dunkler Balsamico, 1 EL Honig, 1 TL mittelscharfer Senf, 2 EL Traubenkernöl, 2 EL Walnussöl, Salz & Pfeffer

- Die Zwiebel häuten und in dünne Ringe schneiden. Die Trauben waschen, halbieren und bei Bedarf die Kerne entfernen. Den Weichkäse würfeln.
- Den Salat waschen, trocken schleudern und in eine Schale geben. Die Zwiebelringe, Nüsse, Trauben und den Weichkäse zum Salat geben und alles vermengen.
- Für das Dressing den Essig mit Honig, Senf, beiden Ölen, Salz & Pfeffer verquirlen, abschmecken und über den Salat träufeln.

Kohlrabi-Petersilien-Suppe

1 Zwiebel, 2 Kohlrabi, 5 Stängel Petersilie, 2 EL Butter, 750 ml Gemüsebrühe, Salz & Pfeffer, 150 ml Sahne, 1 TL Zitronenzesten

- Zwiebel fein würfeln. Kohlrabi schälen und würfeln. Die Petersilie fein hacken.
- Butter im Topf erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten, den Kohlrabi zugeben und kurz mitdünsten. Mit 750 ml Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz & Pfeffer würzen und zugedeckt 15 Min. garen.
- 150 ml Schlagsahne zugießen, kurz aufkochen und die Suppe pürieren. Petersilie und den Abrieb der Zitronenschale (Zesten) kurz vor dem Servieren untermischen.

Möhren-Bratlinge

500g Möhren, Salz, 100g Magerquark, 150g kernige Haferflocken, 50g geriebener Rigatio, 2 Stängel Petersilie, Kräutersalz, 2 EL Sonnenblumenkerne, Öl zum Braten

- Die Möhren putzen, würfeln und mit etwas Salz in wenig Wasser etwa 15 Min. weich kochen. Anschließend Abtropfen lassen. In der Zwischenzeit den Käse reiben und die Petersilie fein hacken.
 - Die Möhren zusammen mit dem Quark im Mixer fein pürieren, dann Haferflocken, Käse und Petersilie darunter mischen und die Masse mit Kräutersalz abschmecken.
 - Aus der Masse mit feuchten Händen Bratlinge formen. Diese in den Kernen wenden und gut andrücken.
 - Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3-4 Min. goldbraun braten.
- Tipp: Wer es etwas kerniger mag, kann die Möhren ungekocht raspeln und roh weiterverarbeiten.

Neu im Sortiment



10,49 € / 70g

Bodybutter von Rosenrot Naturkosmetik

Sanddorn-Orange, Rose oder Avocado-Verveine

Nach der Sommerpause wieder da: Die feste Bodybutter schmilzt bei Berührung mit der Haut langsam und lässt sich dann ganz leicht verteilen. Besonders angenehm ist es, die Bodybutter auf der leicht feuchten Haut langsam zu verteilen und anschließend einzumassieren.

Die Butter mit Wildrosenöl ist ein Wunderöl gegen trockene und schuppige Haut. Es wirkt äußerst hautglättend und unterstützt die Regeneration der Haut. Es gibt die Bodybutter auch in den Sorten Sanddorn-Orange, überzeugend durch die angenehme Citrus-Note und eher zurückhaltend im Duft die Sorte Avocado-Verveine. Ab sofort im Shop unter "Aktuelle Angebote > Natürlich Plastikfrei"



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!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999