



So schmeckt der Herbst

Liebe Kundinnen und Kunden,

die Bäume wechseln ihre Farben zum goldenen Finale des Jahres. Wie wäre es mit einem langen Spaziergang und danach ein wärmenden Eintopf? Auch in den Ökokisten ist der Herbst angekommen. Probieren Sie aus, was unser regionales Gemüse zu bieten hat.

Diesen Herbst hat unsere Region auch kulturell einiges zu bieten. Die derzeitigen Einschränkungen machen den Künstlern schwer zu schaffen und die aktuelle Entwicklung macht die Situation nicht einfacher, im Gegenteil. Dennoch möchten wir noch einmal auf das boat people projekt aus Göttingen als auch das Theater der Nacht in Northeim hinweisen, die wir mit unserer gesparten Mehrwertsteuer unterstützt haben. Beide Einrichtungen haben unter starken Auflagen ein kleines Herbstprogramm geplant. Die aktuellen Spielpläne sind auf den jeweiligen Websites zu finden.

Wochenrezepte

Steckrübengratin mit Ingwer

500g Steckrüben, 400g Möhren, 400g Kartoffeln, 1EL Butter, 2 Eier, 200 ml Sahne, 100 ml Milch, 2 cm Ingwer, Salz & Pfeffer, ½ Bund Petersilie, 100g Käse

- Steckrübe, Möhren und Kartoffeln schälen, ggf. halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
- Auflaufform fetten und die Gemüsescheiben abwechselnd dachziegelartig hineinschichten.
- Eier mit Sahne, Milch, Salz & Pfeffer schaumig schlagen. Den Ingwer frisch gerieben und die Petersilie fein gehackt unterrühren und alles über das Gemüse gießen.
- Käse reiben, darüber streuen und das Gratin bei 200 °C (Heißluft 180 °C) etwa 40 Min. überbacken.

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

Fenchel-Granatapfel-Salat

2 Fenchelknollen, ½ Granatapfel, 5 Stängel Petersilie, 100g Feta, Saft einer Zitrone, Olivenöl, Salz und Pfeffer

- Die Fenchelknollen waschen, putzen und in ganz feine Scheiben hobeln. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen und die Petersilie fein hacken.
- In einer Schüssel etwas Olivenöl, 2-3 EL Zitronensaft, Salz & Pfeffer gut verrühren. Den Fenchel, die Granatapfelkerne und die Kräuter hinzugeben und alles gut vermischen.
- Den Käse in Stückchen oder zerkrümelt hinzufügen, mit Zitrone, Salz & Pfeffer abschmecken und direkt servieren.

Steckrübeneintopf mit Möhre, Fenchel & Pilzen

500g Steckrübe, 1 Fenchelknolle, 2-3 Möhren, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 10g Steinpilze, 800ml Gemüsebrühe, 250g weiße Bohnen (im Glas), 4-5 Stängel Petersilie

- Steinpilze abspülen und in 75 ml lauwarmem Wasser ca. 15 Minuten einweichen. Gemüse schälen und würfeln. Den Fenchel vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Das feine Fenchelgrün aufheben und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Die Zwiebeln in einen großen Topf mit heißem Öl geben und goldig anschwitzen. Knoblauch und Gemüse zugeben, 5 Min. mitdünsten und mit den Steinpilzen samt Einweichwasser ablöschen.
- 800 ml heiße Gemüsebrühe zu dem Gemüse geben, aufkochen lassen, evtl. etwas Salz zugeben und zugedeckt bei reduzierter Hitze 30 Min. köcheln lassen.
- Die Bohnen in die Suppe geben, erwärmen und Fenchelgrün und fein gehackte Petersilienblätter unterrühren. Final die Suppe mit Salz & Pfeffer abschmecken und servieren.

Neu im Sortiment

Getrocknete Steinpilze

25g von Sonnentor

Herbstgenuss: Getrocknete Steinpilze sind hocharomatisch und überzeugen mit ihrem vollmundigen, leicht nussigen Geschmack nach Wald. Die Pilze verleihen nicht nur Wildgerichten ein angenehm erdiges Aroma. Auch in der vegetarischen Küche in Kombination mit Suppen, Risotto oder auch Pasta sind die getrockneten Steinpilze ein Hit!

Haben Sie auch Lust auf frische Pilze? Nach der großen Begeisterung über die Pilzaktion im September wird es Ende Oktober noch einmal Pilze aller Arten geben. Achten Sie auf die Ankündigung im Newsletter und die aktuellen Angebote bei uns im Shop.



5,29 € / 25g



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