



Auf einen Besuch beim Hühnerhof Gallina

Liebe Kund*innen,

Marlene Staab hat 1987 den Hühnerhof Gallina gegründet, den sie mit beeindruckend viel Herzblut betreibt. Von Beginn an beliefert Sie LOTTA KAROTTA mit ihren Bio-Eiern, derzeit sind es über 1400 Eier pro Woche. Wir von LOTTA KAROTTA haben uns auf den Weg gemacht nach Ahlbershausen bei Uslar, um Marlene und ihre rund 1900 Hühner persönlich zu besuchen.

Besonders für Gallina sind die großzügig aufgebauten Ställe in Kombination mit 9000 m² Freilaufgehege. Geradezu dschungelartig wachsen Brennnessel, Weiden, Obstbäume und Reinfarn - was den Hennen optimalen Schutz vor Greifvögeln und Füchsen aber auch leckeres Knabberzeug bietet. Dort verbringen die Tiere den Tag mit Scharren, Entdecken, wohltuenden Sandbädern und natürlich Eier legen! Die Eier für LOTTA KAROTTA holen wir jeden Donnerstag auf dem Rückweg unserer Liefertour bei Gallina ab. Tolle Bilder und mehr Eindrücke von unserem Besuch gibt es im Blog auf unserer Website als auch auf Instagram und Facebook zu sehen. Ei like it!

Wochenrezepte

Kohlrabi-Creme-Suppe

1 Zwiebel, 1/2 Bund Petersilie, 500g Kohlrabi, 1 EL Butter, 375 ml Gemüsebrühe, 100ml Sahne Muskat, Salz & Pfeffer

- Zwiebel schälen und würfeln. Petersilie fein hacken. Etwas zum Garnieren beiseite stellen. Kohlrabi würfeln.
 - Zwiebel in Butter dünsten. Kohlrabi dazu, 5 Min. mitdünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen. 25 Min. köcheln.
 - Sahne und 3/4 der gehackten Petersilie zur Suppe geben, alles fein pürieren. Mit Muskat, Salz & Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit übriger Petersilie servieren.
- Übrigens: Alle Produkte der Rezepte finden Sie bei unseren Produkten der Woche.**

Mangold Pasta mit Zitrone

500g Mangold, 1 Zwiebel, 2-3 Knoblauchzehen, 100g Sonnenblumenkerne, 300g Spaghetti, 2 EL Olivenöl, 1 Becher Sahne, Saft 1 Zitrone, Salz, Pfeffer

- Mangold in grobe Stücke schneiden. Zwiebel & Knoblauch in feine Würfel schneiden. Die Kerne gold anrösten.
- Spaghetti nach Beschreibung al dente kochen.
- Zwiebeln im Olivenöl anbraten, Knoblauch kurz mitbraten, Mangold dazu, köcheln bis Mangold leicht zerfällt.
- Sahne hinzu, leicht köcheln, bis sie cremig eingekocht ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Spaghetti mit Mangold- Zitronensauce servieren und mit gerösteten Kernen bestreuen. Warm genießen.

Auch als Rezeptkiste bei unseren aktuellen Angeboten!

Süßkartoffel-Mangold-Curry & Kichererbsen

200g getrock. Kichererbsen, 300g Süßkartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2cm Ingwer, 1/2 Chili, 150g Mangold, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 2 EL Öl, 100 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch, Salz, Pfeffer

- Kichererbsen mit 1/2 TL Salz mit Wasser über Nacht bedeckt einweichen. Wasser abgießen und mit frischem Wasser bedeckt aufkochen, dann 1 gute Stunde köcheln lassen, bis sie weich sind, abgießen.
- Süßkartoffeln grob würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Chili sehr fein würfeln. Den Mangold in breite Streifen schneiden.
- In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen. Darin die Zwiebel glasig dünsten. Knoblauch, Ingwer und Chili zugeben, 1 Min. anbraten. Kreuzkümmel hinzu, unter Rühren anbraten. Mit Brühe ablöschen und die Kokosmilch zugeben.
- Süßkartoffeln und Kichererbsen zugeben, ca. 5 Min. kochen. Zum Schluss Mangold zufügen, 3 Min. köcheln lassen, salzen, pfeffern und das Curry heiß servieren.

Produkt der Woche

Süßes Feuer Chutney aus Fulda

Sehr feine Chutneys und Currypasten werden auf dem Antonius Hof bei Fulda hergestellt, alle Hauptzutaten werden selbst angebaut. In der Feinveredelung kochen Hand in Hand Menschen mit und ohne Handicap die köstlichen Chutneys ein. Das Süße Feuer ist ein fruchtig-süß-scharfes Chutney (Achtung, wirklich scharf) und passt zu Fondue und Raclette, Burgern oder Sandwiches und ebenso zu Käse, Hühnchen oder auch Kartoffelaltern. Unser Lieferant Ölkännchen kooperiert mit dem Antonius Hof und unterstützt neben Kleinbauern in Griechenland und Italien eben auch dieses tolle Projekt. Sie finden das Chutney bei unseren Produkten der Woche.



Süßes Feuer Chutney
8,19/ Stück



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