



Liebe Kundinnen und Kunden,

was wärmt besser als ein gemütliches Feuer? Im Garten am Ende eines fleißigen Gartentages oder vor dem Kamin? Wir haben den passenden Punsch dazu: bei der großen Auswahl von Voelkel mit Holunder- und Familienpunsch oder Hygge Punsch Heidelbeer und Apfel-Mandarine. Diese Sorten und noch viele mehr für Groß & Klein gibt es bei unseren aktuellen Angeboten unter "Wintergetränke". Bei uns findet jeder seinen Lieblingspunsch.

Am 14. November laden wir ein zum Rundgang durch die Gärtnerei sowie einem Workshop zum Fermentieren - mit begrenzter Teilnehmerzahl und nur sofern es die äußeren Umstände zulassen. Mehr dazu unter "Veranstaltungen" auf unserer Website.

Wochenrezepte

Asiasalat mit Austernpilzen

200g Austernpilze, 1 Bund Asiasalat, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, 1-2 EL Balsamicoessig, Salz & Pfeffer, Saft ½ Zitrone, 100g Bergkäse, Frische Kräuter fein gehackt z.B. Petersilie, Thymian, Rosmarin

- Den Salat waschen, trocken schütteln und verlesen. Aus 3 EL Olivenöl, Balsamicoessig, etwas Zitronensaft, Salz & Pfeffer ein Dressing anrühren und nach Belieben abschmecken.
- Die Austernpilze grob zerteilen und in einer Pfanne mit 2 EL heißem Öl und dem gepressten Knoblauch gut 5 Min. bei mittlerer Hitze braten. Die Pilze mit Salz, Pfeffer und der Hälfte der Kräuter würzen.
- Den Asiasalat anrichten und das Dressing darüber träufeln. Darauf die heißen Pilze mit dem Sud verteilen und final den Käse und die restlichen darüber reiben.

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

Süßkartoffel-Fenchel-Risotto

250g Fenchelknolle, 400g Süßkartoffeln, 3 EL Butter, Salz, 200g Risottoreis, 600 ml Gemüsebrühe, Gewürze zum Abschmecken: Kreuzkümmel, Koriandersamen, Oregano, Kurkuma, 60g Hartkäse, 4 Stängel frische Petersilie

- Fenchel waschen und den Strunk entfernen. Süßkartoffeln schälen und beides in mundgerechte Stücke schneiden.
- In einem Topf mit 2 EL Butter das Gemüse und den Reis einige Minuten andünsten und salzen. Mit 100ml der Brühe oder alternativ Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit verköcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren.
- Nach und nach die Brühe zugießen, rühren und verkochen lassen. Mit je einem knappen ½ TL der Gewürze verfeinern.
- Zum Schluss mit Salz und Gewürzen abschmecken und final geriebenen Hartkäse und gehackte Petersilie unterrühren.

Gebratener Fenchel mit Austernpilzen

200g Austernpilze, 400g Fenchel, Olivenöl, ½ EL Butter, 1 Prise Zucker & Curry, 1 Spritzer Zitronensaft, Salz & Pfeffer

- Austernpilze putzen, nicht waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Austernpilze darin goldbraun braten, etwas salzen und pfeffern. Herausnehmen und beiseitestellen.
- Den Fenchel halbieren und in schmale Spalten schneiden. Olivenöl der Pfanne erhitzen. Fenchel darin bei starker Hitze 4 Min. braten und mit leicht mit Salz, Pfeffer, Zucker & Curry würzen. ½ EL Butter und 1 EL Weißwein (oder Wasser) zugeben und den Fenchel bei mittlerer Hitze 5 Min. garen.
- Den Fenchel mit 1-2 EL Zitronensaft und nach Belieben abschmecken. Die Pilze zufügen, kurz erwärmen und servieren.

Aktion

Tierische Erzeuger aus der Region

Fleisch bewusst genießen und wissen, wo es herkommt

In den Nachrichten wird in diesen Wochen häufig über die aktuelle Situation von Landwirten mit ihren Schweinen & Rindern als auch von Schlachtbetrieben berichtet. Um so wichtiger ist es uns, Ihnen Alternativen anzubieten mit Fleisch von Betrieben aus der Region, für die das Wohl ihrer Tiere an oberster Stelle steht. Als Aktion können Sie **Lamm & Wasserbüffel vom Heggehof bei Paderborn** sowie **Rind & Schwein von Buchheister aus Hildesheim** vorbestellen. **Bestellschluss ist Mittwoch, der 28. Oktober** und die **Lieferung erfolgt in KW 46, 9. bis 13. November**. Die gesamte Auswahl finden Sie bei unseren aktuellen Angebot im Shop.



Bis MI, 28.10.
bestellen



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