



Sonnig war unser Obstbaumtag!

Liebe Kundinnen und Kunden,

unsere neue Streuobstwiese ist fertig angelegt. Bei strahlendem Sonnenschein haben wir gemeinsam mit großen und kleinen Lotta-Kunden nicht nur Bäume gepflanzt, sondern auch Suppengemüse geschnippelt, Brote gebacken und viel erzählt - es war eine tolle Atmosphäre. Nun brauchen wir nur noch ausreichend Regen, Sonne, gute Pflege und etwas Geduld und schon können wir in wenigen Jahren die ersten Äpfel, Birnen, Zwetschen, Mirabellen, Renekloden und Quitten ernten. Ab sofort ist unsere Wiese einzugsbereit für neue Bewohner und wird zahlreichen Insekten, Vögeln und Nagern ein Zuhause bieten. Schöne Bilder und den Bericht zu unserem Familien-aktionstag findet Ihr im Blog auf unserer Website.

Übrigens bereiten wir bereits die nächste Aktion vor: dieses Jahr bieten wir Bio-Weihnachtsbäume an. Weitere Infos folgen in Kürze.

Wochenrezepte

Süßes Ofengemüse

400g Möhren, 400g Butternut Kürbis, 40g flüssiger Honig, ½ EL Korinadersamen, 1 TL Kreuzkümmel, 2 Zweige Thymian, 1 EL Koriandergrün, Salz & Pfeffer

- Den Ofen auf 200°C vorheizen, die Möhren schälen und in mittelgroße Stifte schneiden, Gewürze im Mörser zerstoßen.
- Die Gewürze mit dem Honig in einer großen Schüssel vermengen und anschließend die Möhren dazugeben und alles sorgfältig vermengen.
- Alles in einer ofenfesten Form verteilen und 40 Min. im Ofen rösten. Zwischendurch gelegentlich umrühren, bis das Gemüse weich und rundherum glasiert sind.

Cheddar-Lauch-Suppe

2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 150g Möhren, 200g Kartoffeln, 400g Lauch, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 Chilischote, 1 Gemüsebrühe, 180g Cheddar, 150g Schlagsahne, Salz & Pfeffer

- Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Kartoffeln schälen und würfeln. Lauch putzen, in Ringe schneiden und die Hälfte davon beiseite stellen.
- Das Öl in einem Topf erhitzen, Chili und Gemüse darin kurz unter ständigem Rühren anbraten. Mit Brühe ablöschen, alles aufkochen, die Hitze reduzieren und zugedeckt circa 20 Min. köcheln lassen. Nun den Cheddar grob reiben und die Hälfte davon zur Seite stellen.
- Herd ausstellen und den Topf auf dem heißen Herd stehen lassen, dabei den Deckel abnehmen. Sahne und 2/3 des Käses hinzufügen. Suppe fein pürieren, den restlichen Lauch unterrühren und circa 8 Min. ziehen lassen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Feldsalat mit Apfel, Birne, Walnüssen & Granatapfel

100g Feldsalat, 1 Apfel, 1 Birne, 40g gehackte Walnusskerne, 40ml Walnussöl, 40ml Balsamico bianco, 2 EL Honig oder Dattelsirup, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Granatapfel

- Feldsalat waschen und verlesen. Apfel und Birne in feine Streifen schneiden. Die Granatapfelkerne auslösen - das funktioniert besonders sauber im Wasserbad. Walnusskerne trocken in einer Pfanne rösten.
- Für das Dressing Walnussöl, Balsamico-Essig, Honig, Salz und Pfeffer aufschlagen und abschmecken.
- Feldsalat mit dem Dressing vermischen und die Apfel- und Birnenstreifen unterrühren. Den Salat auf Tellern anrichten, und mit den gehackten Walnüssen und den Granatapfelkernen garnieren.

Neu im Sortiment



3,49 € / 500g

Dinkel-Vollkorn-Bandnudeln

plastikfrei verpackt von der Spielberger Mühle

Als eines der ersten Unternehmen verfolgt die Spielberger Mühle das Ziel, alle Verpackungen vollständig plastikfrei anzubieten. Auf der Suche nach dem am besten geeigneten Material haben sie sich für 100% Papier entschieden, gleichzeitig ist die Zusammensetzung so gewählt, dass die gewohnte Qualität der Produkte nicht leidet. Schrittweise wird derzeit das komplette Sortiment auf reine Papierverpackungen umgestellt.

Jetzt gibt es auch die beliebten Dinkel-Nudeln in der Papierverpackung. Diese und weitere Produkte der Spielberger Mühle, haben wir aktuell als Produkte des Monats November zusammengestellt.



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!



lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999