



Denn das Gute wächst so nah

## Liebe Kundinnen und Kunden,

in unserer Gärtnerei werden noch die letzten Kräuter für dieses Jahr geerntet, aber was bleibt sind täglich frische Salate aus den Folientunneln. Doch langsam kehrt Ruhe ein in unserer Gärtnerei "Rote Rübe - Schwarzer Rettich". Aufgrund der derzeit besonders großen Nachfrage nach unseren Ökokisten sind auch unsere Lager mit eigenem Wintergemüse schon nahezu leer. Dennoch haben wir weiterhin ein tolles Angebot aus der Region: Wintergemüse aller Art vom Biolandhof Müller-Oelbke im nahen Etzenborn sowie diese Woche in den geplanten Ökokisten Hokkaido Kürbisse vom Biohof Berner aus Einbeck. Mittlerweile arbeiten wir mit mehr als 25 regionalen Erzeugern hier aus der Region zusammen. Mehr über die einzelnen Bio-Betriebe können Sie auf unserer Website erfahren.

### Wochenrezepte

#### Orientalischer Ofenkürbis

1 Hokkaido Kürbis, 5 EL Sesamöl, 1 EL Honig oder Dattelsirup, 150g Schafskäse, 1-2 EL gerösteter Sesam, 1 TL Curry, 1 TL Gram Masala, Salz & Pfeffer

- Backofen auf 180°C vorheizen. Den Kürbis gut waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Den Kürbis in 1 cm große Spalten schneiden.
- Sesamöl, Honig, Zimt, Curry zu einer Marinade verrühren, mit Salz & Pfeffer würzen und kräftig mit den Kürbisspalten vermengen. Nun etwas ziehen lassen.
- Die marinierten Kürbisspalten auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit Sesam bestreuen und ca. 30 Min. im Ofen backen.
- In den letzten 7 Min. den Schafskäse über den Kürbis bröseln. Dazu passt ein frischer Joghurt-Kräuter-Dip.

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

#### Fruchtiger Grünkohlsalat mit Cashewkernen

250g Grünkohl, 1 rote Zwiebel, 1 Apfel, 80g Cashewkerne, 2 EL Olivenöl. Für das Dressing: 2 EL Cashewmus, 2 cm Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Honig, Salz & Pfeffer

- Ofen auf 200 Grad vorheizen. Zwiebeln schälen, achteln, mit Öl bestreuen und auf einem Blech 20 Min. backen.
- Grünkohl waschen, trocken tupfen und in Stücke zupfen. Den Kohl zusammen mit etwas Öl und Salz in eine Schüssel geben und 5-10 Min. mit den Händen kräftig kneten.
- Apfel in schmale Scheiben schneiden und diese mit grob gehackten Cashewkernen unter den Grünkohl mischen.
- Knoblauch und Ingwer schälen, pressen und zusammen mit allen Zutaten für das Dressing verrühren. Den Salat mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Zwiebeln zufügen, das Dressing darüber geben und vermengen.

#### Kürbis Dal mit Grünkohl

700g Hokkaido, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Chili, 2 cm Ingwer, 2 EL Kokosöl, 200g rote Linsen, 1 TL Kurkuma, 1 TL Curry, 1 TL Kreuzkümmel, 350g Grünkohl, 4 EL Joghurt, Petersilie

- Kürbis putzen, entkernen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen und Ingwer schälen, beides sehr fein hacken.
- Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer in einem großen Topf mit Kokosöl andünsten. Kürbis zugeben, kurz mitdünsten, dann mit den Gewürzen bestäuben und 700 ml Wasser aufgießen. Linsen zugeben, Deckel drauf und ca. 20 Min. köcheln lassen.
- Den Grünkohl putzen, dicke Blattrippen entfernen und die Blätter in Streifen schneiden. Diese nach 20 Min. in den Topf geben und weitere 10-20 Min. köcheln lassen, bis alles sehr weich und zerfallen ist. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Das Dal mit 1 EL Joghurt und gehackter Petersilie servieren.

Aus der Region



4,99 € / 200g

## Neu: Bioland-Wurst aus dem Harz

### Bio Bercht aus Badenhausen

Bio-Produkte aus der Region liegen uns besonders am Herzen und so freuen wir uns immer riesig, wenn wir mit neuen Bio-Betrieben zusammenarbeiten können. Unsere Region hat so viel zu bieten, schauen Sie hier:

Bioland-Betrieb Bercht aus Badenhausen, nahe Bad Grund: Herzstück des Betriebes sind Rinder und Schweine, sowie der eigene Hofladen. Um hochwertiges Fleisch zu produzieren, braucht es zufriedene Tiere, harte Arbeit und ehrliche Handwerkskunst, davon ist Familie Bercht überzeugt. In unserem Sortiment finden Sie ab sofort verschiedene Wurstwaren: Feine- & grobe Leberwurst und Zwiebelmettwurst.



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf

[www.lotta-karotta.de](http://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