

15. April bis
21. April 2024

SPINAT

Gesundes Grünzeug aus eigener Ernte

Liebe Kund*innen,

der Frühlingsanfang lädt uns dazu ein, die Natur mit allen Sinnen zu genießen! Die frische Energie dafür liefert zum Beispiel der vielseitige Spinat aus unserer Gärtnerei. Neben Radieschen, Kräutern und Rhabarber gehört der Spinat zu den ersten Kulturen, die bei uns im Frühjahr geerntet werden. Welche Mengen wir kommende Woche ernten und packen, hängt maßgeblich von der Frühlingssonne ab!

Ursprünglich stammt Spinat vermutlich aus Mittelasien, hat sich aber mittlerweile rund um den Globus verbreitet. Das gesunde Grünzeug versorgt uns mit wichtigen Mineralstoffen, Eiweißen und Vitaminen. Frischer Spinat im Smoothie oder Salat liefert besonders viel Vitamin C und kann ohne weiteres die winterlichen Orangen ablösen. Wir lieben ihn auch ganz besonders zu Pasta, mit Knoblauch und Zwiebeln.

Wochenrezepte

Polenta mit Spinat & Fenchel

600 ml Gemüsebrühe, 400 ml Pflanzendrink, 1 EL Butter, 200g Polenta (Maisgrieß), 300g Fenchel, 200g Spinat, 1 rote Zwiebel, 1 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer, Muskat, 50g geriebener Rigatino

1. Gemüsebrühe, Pflanzendrink und Butter zum Kochen bringen. Polenta einrühren und bei kleiner Hitze unter Rühren 3 Min. köcheln. Vom Herd nehmen, die Polenta zugedeckt 10 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen Fenchel putzen und in Streifen schneiden. Spinat waschen, gut trocknen und grob hacken.
3. Im großen Topf mit heißem Öl den Fenchel unter Rühren 4 Min. bei mittlerer Hitze andünsten. Spinat zufügen und erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und geriebenem Muskat würzen.
4. Polenta auf Tellern verteilen, den Käse darüber streuen und mit dem Gemüse garniert servieren.

Fenchelsalat mit Minze

2 Knollen Fenchel, 2 EL Olivenöl, Saft einer Zitrone, ½ Bund Minze, Salz & Pfeffer

1. Fenchel mit einem Gemüsehobel in feine Streifen hobeln. Die Minzblätter grob hacken.
2. In einer Schüssel Olivenöl, Zitronensaft und Minze mischen. Den Fenchel unterheben, mit Salz & Pfeffer abschmecken und genießen.

Möhre-Zucchini-Kidneybohnen-Frikadellen

1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Möhre, 4 EL Olivenöl, 1 EL Tomatenmark, 4 EL Haferflocken, 4 EL Walnusskerne, ½ Bund Petersilie, 1 Glas Kidneybohnen, Salz & Pfeffer, Paprikapulver, gemahlener Kreuzkümmel, 1 Zucchini, 5g Majoran, 300g Joghurt, 1 EL Zitronensaft

1. Zwiebel, Knoblauch, Möhre schälen und fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch und Möhre 3 Min. dünsten. Tomatenmark zugeben und 2–3 Min. anrösten. Ofen auf 180°C Umluft vorheizen.
2. Inzwischen Haferflocken fein mahlen. Walnüsse fein hacken. Petersilie waschen, trocknen und hacken. Kidneybohnen mit einer Gabel zerdrücken.
3. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen. Mit den Händen kräftig verkneten und aus der Masse 12 kleine Frikadellen formen.
4. Die Frikadellen in einer Pfanne mit heißem Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 Min. braten. Frikadellen in eine Auflaufform geben und im Ofen 10 Min. backen.
5. Inzwischen Zucchini fein raspeln, mit Joghurt und Majoran verrühren und mit Zitronensaft, Salz & Pfeffer abschmecken. Die Frikadellen mit dem Joghurt-Dip garniert anrichten.

Alle Rezepte sind gedacht für 2-3 Personen.
Alle Zutaten gibt es im Shop unter
www.lotta-karotta.de

Wir machen Platz im Wein-Regal

Wir räumen auf und machen Platz für Neues! Ganz aktuell haben wir unser Wein-Lager unter die Lupe genommen und beschlossen, dass verschiedene Tropfen unser Sortiment verlassen müssen. Den Platz werden wir natürlich gut nutzen.

Aber erstmal empfehlen wir Ihnen einen Blick in die Abverkaufsliste in unserem Online-Shop. Hier bieten wir verschiedene Weine etwas günstiger an. Alle Angebote sind zu finden unter

> **Neu & Aktuell** > % **Wir räumen unser Wein-Lager auf** %

% Gute Gelegenheit %
für günstige Weine

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, 7 Uhr!



DE-ÖKO-006



ökokiste

