

# BLUMENWEIDE

20. Mai bis  
26. Mai 2024

## Blühpatenschaften zu vergeben

### Liebe Kund\*innen,

in diesem Jahr möchten wir die Blühflächen in unserer Bioland-Gärtnerei weiter ausbauen. Um das Projekt zu finanzieren und mehr Insekten als auch Menschen mit der bunten Blütenvielfalt zu erfreuen, bieten wir erneut Blühpatenschaften an. Für 25€ können Sie eine Patenschaft für 10m<sup>2</sup> Blühfläche übernehmen oder auch verschenken. Alle Blühpat\*innen laden wir herzlich ein in unsere Gärtnerei. Überzeugen Sie sich selbst, wie wir Gemüse & Obst anbauen und mit welchen Projekten wir die heimische Artenvielfalt schützen und fördern.

Die nächste **Führung durch unsere Gärtnerei** findet statt am **Samstag, 1. Juni um 14 Uhr**. Am **Freitag den 21. Juni** veranstaltet die Sielmann-Stiftung in unserer Gärtnerei einen **Familien-Aktionstag** zum Entdecken der Gärtnerei und gemeinsam Kochen.

Alle Informationen zu den Blühpatenschaften sowie zu Terminen & Veranstaltungen finden Sie online auf [www.lotta-karotta.de](http://www.lotta-karotta.de).

### Wochenrezepte

#### Ofen-Feta mit Frühlingszwiebeln & Tomaten

2 Feta, 4 Frühlingszwiebeln, 250g Cherrytomaten, Olivenöl, 2 EL Ahornsirup, 2 EL heller Balsamicoessig, Paprikapulver, Salz

1. Auflaufform mit Olivenöl bestreichen, Feta hineinlegen. Frühlingszwiebeln leicht schräg in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Die Cherrytomaten vierteln.
2. Öl, Ahornsirup, Balsamicoessig, Paprikapulver und Salz verrühren, Tomaten und Frühlingszwiebeln marinieren.
3. Das Gemüse um den Feta verteilen und beides im heißen Ofen etwa 20 Min. karamellisieren lassen.
4. Dazu passt frisches Brot.

#### Couscous-Zuckerschoten-Pfanne

150g Couscous, 350 ml Gemüsebrühe, 100g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 150g Zuckerschoten, ½ Paprika, 125g Champignons, 1 Dose Kichererbsen, Öl, 1 EL Tomatenmark, 1 TL Agavendicksaft, Paprikapulver süß, grobe Chiliflocken, Thymian, Kräuter der Provence, Salz, Pfeffer, Petersilie, 4 EL Sojajoghurt, 4 EL Zitronensaft, Minze

1. Couscous mit heißer Gemüsebrühe aufgießen. Kurz umrühren, abdecken und zur Seite stellen.
2. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Zuckerschoten halbieren, Paprika würfeln und Champignons in Scheiben schneiden. Kichererbsen abbrausen und bereit stellen
3. Olivenöl in Pfanne erhitzen und Zuckerschoten 2 Min. scharf anbraten. Paprika, Zwiebel und Knoblauch dazu. Hitze reduzieren und 3 Min. anbraten. Champignons dazu, weiter braten. Agavendicksaft hinzu und karamellisieren lassen, mit Salz, Paprikapulver und Chiliflocken abschmecken.
4. Tomatenmark in der Pfanne vermengen und kurz scharf anbraten. Couscous unterheben. Kichererbsen dazu, mit Kräuter der Provence, Thymian und Petersilie abschmecken.
5. Sojajoghurt mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 15 Blätter gehackte Minze vermengen. Couscous heiß mit kühlem Minz-Zitronen-Joghurt servieren.

#### Kohlrabi-Kartoffel-Pfanne mit Petersilie

2 Kohlrabi, 3 EL Olivenöl, 8 kleine Kartoffeln (gegart), 2 EL Butter, 6 Stängel Petersilie, Salz, Pfeffer

1. Kohlrabi schälen und in Spalten scheiden. Kohlrabi in Öl anbraten bis sie Farbe haben. Kartoffeln vierteln und mit Kohlrabi noch 5 Min. braten und salzen. Butter dazu, kurz aufschäumen lassen und den Mix glasieren lassen.
2. Petersilie hacken und unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle Rezepte sind gedacht für 2-3 Personen.  
Alle Zutaten gibt es im Shop unter [www.lotta-karotta.de](http://www.lotta-karotta.de)

### Ökologisch Gärtnern

Unsere Gärtner\*innen sind nach dem Ernten häufig mit der Hacke in der Hand anzutreffen. Das Hacken zwischen den Kulturen ist besonders wichtig, um unerwünschte Beikräuter fern zu halten. Gleichzeitig sorgt die Auflockerung der Erdoberfläche dafür, dass Wasser aus dem Boden weniger schnell verdunstet und somit den Pflanzen zur Verfügung steht. Hacken macht sich also auch gut im heimischen Garten.

Um die Pflanzen zu stärken, bieten organischer Dünger wie z.B. Brennnesselextrakt eine ökologische Alternative zu mineralischem also industriell hergestelltem Dünger. Dünger mit pflanzlichem oder tierischem Ursprung sind besonders umweltverträglich und nachhaltig - eine gute Wahl! Unser Sortiment an Bio-Dünger finden Sie im Shop unter [Saisonthemen > Säen, Pflanzen, Ernten](#)



Bio-Dünger & Co  
für den Garten

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 zum TAG VOR LIEFERUNG, 7 Uhr!



DE-ÖKO-006



ökokiste

