

ERDBEERERNT

3. Juni bis
9. Juni 2024

Lust auf süße Früchte

Liebe Kund*innen,

nur für kurze Zeit, extrem süß & lecker und vor allem frei von chemischen Zusätzen sind unsere Erdbeeren aus eigener Ernte. Häufig werden wir nach Bio-Erdbeeren gefragt, doch leider ist es mit uns und den süßen Früchten etwas schwierig. Die Beeren sind sehr empfindlich. Wechselhaftes Wetter und Regen im falschen Moment mögen sie gar nicht und lassen die Früchte schnell verderben. So ist das Risiko mit dieser Kultur besonders hoch. Auch bei schlechtem Wetter, wenn kaum geerntet werden kann, ist der Pflegeaufwand in der Gärtnerei aufwendig. Dies alles schlägt sich auch im Preis nieder. Dazu kommt, dass die roten Beeren nur kurze Transportwege vertragen. Darum haben wir in unserer Gärtnerei nur wenige Erdbeerpflanzen und freuen uns riesig, Ihnen diese Woche unsere Erdbeerernte anbieten zu können. Und aus allem, was wir nicht direkt aufessen, machen wir einfach Marmelade!

Wochenrezepte

Erdbeer-Spargel-Salat mit Rucola

500g grüner Spargel, 250g Erdbeeren, 100g Rucola, 50g Parmesan, 1 EL Butter, 4 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico, 2 TL flüssiger Honig oder Agavendicksaft, Salz & frisch gemahlener Pfeffer, Ciabatta als Beilage

1. Den Spargel schräg in 3 cm Stifte schneiden. Die Erdbeeren halbieren und den Parmesan grob reiben
2. In einer Pfanne Butter und 2 EL Olivenöl zerlassen und den Spargel darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. bissfest anbraten. Inzwischen den Rucola auf den Tellern anrichten.
3. Ein Dressing aus 2 EL Öl, Balsamico Creme, Honig und Salz zusammenrühren.
4. Den Spargel auf dem Rucola verteilen, die Erdbeeren und den Parmesan darüber dekorieren. Mit dem Dressing beträufeln, frisch gemahlener Pfeffer darüber streuen und zusammen mit frischem Ciabatta servieren.

Frühlingsgemüse mit Quinoa & Dinkel

250g Dinkel, 150g Quinoa, 1 Kohlrabi, 2 Fenchelknollen, 1 Zwiebel, 150 ml Gemüsebrühe, 2 EL Bratöl, Salz

1. Dinkel und Quinoa in einem Topf mit doppelter Menge Wasser und etwas Salz etwa 20 Min. köcheln.
2. Zwiebel und Kohlrabi schälen und klein würfeln. Die Zwiebel in der Pfanne anschwitzen. Das Fenchelgrün entfernen. Den Fenchel halbieren und den Strunk herauschneiden. Den Fenchel in feine Scheiben schneiden und kurz mit in die Pfanne geben leicht anbraten.
3. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe aufgießen und etwa 10 Min. köcheln lassen und anschließend auf dem Quinoa-Dinkel servieren.

Frittata mit Fenchel und buntem Mangold

1 Fenchel, 300g Mangold, 2-3 EL Olivenöl, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Tomate, 8 Eier, 120 ml Milch, 3 Zweige Thymian, 1 Zweig Oregano, Paprikapulver, Pfeffer & Salz, 80g geriebener Hartkäse

1. Gemüse putzen, Fenchel und Zwiebel dünn hobeln, Knoblauch hacken, Mangoldstiele in Stückchen schneiden.
2. In einer großen Pfanne den Fenchel in etwas Öl vorgaren. Die Mangoldstiele und 5 Min. später Mangoldblätter mit Knoblauch zugeben. Alles zusammen 10 Min. garen, danach aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen.
3. Backofen auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen und eine mittelgroße Auflaufform mit Olivenöl einreiben. Eier mit Milch, Pfeffer, Salz, Kräutern und Käse verquirlen.
4. Das vorgegarte Gemüse zusammen mit den Zwiebeln in der Form drapieren (dabei einige schöne Stücke beiseite legen) und die Eiermilch über das Gemüse in der Form gießen. Die beiseite gelegten Stücke und die halbierten Tomaten dekorativ obenauf legen.
5. Frittata etwa 35 Min. backen. Sie sollte innen vollständig gestockt und obenauf leicht goldgelb werden.

Gelierzucker von Biovegan

Der klassische Gelierzucker 2:1 mit Apfelpektin aus reinem Rohrohrzucker reicht für 1 kg Früchte. Noch fruchtiger wird es mit dem Gelierzucker 3:1, eine Packung geliert 1,5 kg Früchte. Wenn Sie die Kochzeit verlängern, wird der Aufstrich fester.

Lieben Sie es klassisch oder gerne die Variation? Verfeinern Sie Ihren Fruchtaufstrich doch mal mit frischen Kräutern. Wie wäre es mit Aprikose-Rosmarin oder Pfirsich-Thymian? Auch Zitronenmelisse, Minze und Salbei sind bestens geeignet, um Ihrem Aufstrich das besondere Etwas zu verleihen.

Kräuter gibt es auch bei uns, frisch geerntet, direkt in Ihre Ökokiste. Lassen Sie sich inspirieren und viel Spaß beim Ausprobieren.

Alles was Sie brauchen, gibt es unter

> [Saisonthemen](#) > [Marmelade selbst gemacht](#)



4,99 € / 3,19 €
für 500g



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