

FERIENZEIT

17. Juni bis
23. Juni 2024

Urlaub für Ihre Ökokiste?

Liebe Kund*innen,

steht auch bei Ihnen der Urlaub vor der Tür? Was macht denn Ihre Ökokiste, wenn Sie im Urlaub sind? Wenn Sie Dauerbestellungen haben, können Sie im Shop unter 'Persönliche Einstellungen' einfach eine Lieferpause eintragen oder uns per Mail als auch Telefon informieren. Sie können aber auch die Kiste bei Ihren Nachbarn abgeben lassen. Wie wäre es als Dankeschön für's Blumen gießen oder Katze füttern? Oder einfach weil es schön ist, sich so gut miteinander zu verstehen? Wenn Sie Nachbarn haben, denen Sie mit Ihrer Ökokiste eine Freude machen möchten, geben Sie uns einfach Bescheid, wir organisieren dann die Übergabe.

Für unsere Gärtnerei hat die Urlaubskiste außerdem den Vorteil, dass es eine gewisse Abnahmesicherheit während der Hauptsaison gibt, in der das Angebot besonders groß ist, aber auch viele im Urlaub sind. Wir danken sehr für Ihre Unterstützung!

Wochenrezepte

Fruchtiger Rettichsalat mit Aprikosen

½ Blattsalat, 1 Rote Zwiebel, 300g Roter Rettich, 150g Aprikosen, 10 Minzblätter, 50g Kürbiskerne, 120g milder Ziegenkäse (z.B. Caprino aus Landolfshausen), Für das Dressing: 3 EL Olivenöl, 2 EL Balsamicoessig, 2 Aprikosen, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Senf, 1 TL Honig, Pfeffer & Salz

1. Für das Dressing alle Zutaten mit einem Mixer fein pürieren und kühl stellen. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten.
2. Blattsalat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden oder zupfen. Die Zwiebel fein würfeln. Aprikosen entkernen und klein schneiden. Den Rettich in feine Scheiben hobeln.
3. Alle Zutaten in einer Schüssel zusammenmischen und mit dem Dressing vermischen. Den Ziegenkäse klein würfeln und mit den Kürbiskernen über den Salat streuen.

Produkt der Woche



SweMa Gemüsebrühe
im Glas für 3L oder 12L

Frische SweMa Gemüsebrühe

Eine frische Bio-Gemüsebrühe, die wie selbst gemacht schmeckt? Dieses Aufgabe hat sich die Berliner Manufaktur SweMa zum Ziel gemacht. So entstand die SweMa Gemüsebrühe, lediglich bestehend aus rohem Gemüse, Steinsalz und Gewürzen. Alle Zutaten stammen aus europäischem Bio-Anbau. Selbst das Steinsalz kommt aus Deutschland. Ganz natürlich ohne Zusatzstoffe, rein und unverfälscht. Die SweMa Gemüsebrühe eignet sich aber nicht nur für Suppen, Soßen und Eintöpfe, sondern kann auch wunderbar zum Marinieren, Würzen oder für Dressings verwendet werden. Geöffnet ist sie 9 Monate haltbar.

Bei uns ist die Brühe in 2 Größen erhältlich und zu finden unter > **Neu & Aktuell** > **Zutaten der Woche**

Paprika-Kartoffelgulasch

400g Kartoffeln (vorw. festkochend), 2 Zwiebeln, 2 Paprika, 3 EL Öl, 2 EL Tomatenmark, 300 ml Passata, 1 EL Paprikapulver, Salz & Pfeffer, Zucker, ½ Bund Petersilie, 150g Schmand, Saft & Schale ½ Zitrone

1. Kartoffeln und Zwiebeln schälen und grob würfeln. Paprika vierteln, entkernen und quer in Streifen schneiden.
2. Kartoffeln in einem Topf mit Öl, Tomatenmark, Paprikapulver und etwas Salz anbraten und nach 3 Min. mit 600 ml Wasser ablöschen. Kurz zugedeckt köcheln lassen, dann Zwiebeln, Paprika und Passata zufügen und 10 Min. köcheln, bis das Gemüse gar ist. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Gehackte Petersilie unterrühren.
3. Schmand mit Zitronenschale und etwas Saft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Gulasch in Schalen füllen, mit etwas Schmand garniert servieren.

Nudelpfanne mit Champignons & Paprika

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 250g Champignons, 1 gelbe Paprika, 150g Cherrytomaten, 2-3 TL Swema Gemüsebrühe, 2 EL Creme fraiche, 3-4 EL frische Kräuter nach Belieben, 300g kurze Nudeln, z.B. Farfalle, 80g Hartkäse

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Champignons vierteln. Paprika putzen und in kurze Stifte schneiden. Cherrytomaten halbieren. Kräuter fein hacken. Kurze Nudeln, z.B. Farfalle nach Anleitung zubereiten.
2. In einer großen Pfanne mit heißem Olivenöl die Zwiebel glasig andünsten. Champignons, Paprika und Knoblauch zugeben und mitdünsten. 2 TL Swema unterrühren und nach 5 Min. mit 200 ml kochendem Wasser ablöschen, Cherrytomaten zugeben und alles kurz einköcheln lassen.
3. Creme fraiche und Kräuter unterrühren. Mit Swema und Pfeffer abschmecken. Mit Nudeln direkt aus dem Topf vermengen und Käse darüber steuen.

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

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

