

24. Juni bis
30. Juni 2024

TOUR DE KAAS

Käse, der nach Urlaub schmeckt!

Liebe Kund*innen,

ist der Urlaub noch nicht in Sicht? Komm mit auf unsere Tour de Kaas Richtung Mittelmeer und genieße unseren "Käse, der nach Urlaub schmeckt". Vom 1. bis zum 12. Juli probieren wir uns gemeinsam durch 6 Bio-Käsesorten. Woche 1 führt uns nach **Italien** und in Woche zwei geht es weiter Richtung **Frankreich**. Passend zu jedem Land empfehlen wir einen sommerlichen Wein, um das Urlaubsgefühl perfekt zu machen!

Einfach mitmachen: In beiden Wochen gibt es aus jedem Land eine Käseauswahl mit drei Käsesorten und einem Gesamtwert von 15-17 €. Entscheide selbst, ob Du beide oder nur eine Woche teilnehmen möchtest. Alle Informationen zum auserwählten Käse, passenden Weinen und zur Anmeldung gibt es online auf unserer Website

> www.lotta-karotta.de

Wochenrezepte

Gurkensalat mit Fenchel und Walnüssen

1 Gurke, Salz, 30g Walnüsse, 200g Fenchel, 1 Avocado, 2 EL Erdnussbutter, 2 EL Sojasauce, 2 EL Reisessig, 1 EL Ahornsirup, 1 Knoblauchzehe (gepresst), 1 TL Chiliflocken

1. Gurke in Stifte schneiden. Mit etwas Salz mischen und beiseite stellen.
2. Walnüsse hacken und ohne Fett in einer Pfanne rösten. Fenchel putzen und klein schneiden. Fenchelgrün hacken. Avocado schälen und Fruchtfleisch würfeln.
3. Erdnussbutter, Sojasauce, Essig, Ahornsirup, Knoblauch und Chiliflocken. Nach Belieben Wasser zufügen, wenn das Dressing zu dickflüssig ist. Mit etwas Salz und den restlichen Zutaten abschmecken.
4. Gurke, Fenchel, Avocado und Walnüsse in eine Schale füllen, mit Dressing übergießen und vermengen.

Produkt der Woche



Erfrischende
Getränke

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



Fenchel-Auberginen-Lasagne

2 Fenchelknollen, 1 Aubergine, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Fenchelsamen, 2 getrocknete Chilis, 30g Butter, 30g Mehl, 300 ml Milch, 80g getrocknete Tomaten, 125g Mozzarella, Salz & Pfeffer, Lasagneplatten

1. Fenchel und Aubergine in Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein hacken. In einem Mörser Fenchelsamen und Chilis zerstoßen. Tomaten und Mozzarella würfeln.
2. Ofen auf 180°C vorheizen. Fenchel und Auberginen mit Knoblauch portionsweise in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, mit Fenchelsamen und Chili bestreuen.
3. Butter in einem Topf bei milder Hitze schmelzen, Mehl zugeben, 2 Min. rühren. Langsam Milch unterrühren, bis eine glatte Sauce entsteht. 3 Min. köcheln lassen, bis sie andickt.
4. 1/3 der Sauce in eine Auflaufform geben, Nudelplatten darüber legen, darauf die Hälfte des Gemüses sowie der getrockneten Tomaten und Mozzarella-Würfel und Sauce verteilen. Alles wiederholen und mit Sauce und restlichen Mozzarella-Stücken obenauf enden. Die Lasagne ca. 40 Min. goldbraun im Ofen backen.

Auberginen auf Tomatenpüree

2 Auberginen (ca. 500g), 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, 1 Dose gehackte Tomaten, ½ Bund Grillkräuter, Salz & Pfeffer

1. Auberginen putzen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und darin die Auberginenscheiben portionsweise beidseitig bei schwacher Hitze braten und auf eine Platte legen.
2. Das Auberginen-Öl zurück in die Pfanne geben, gepressten Knoblauch und Tomaten einrühren und aufkochen. Die Kräuter abzupfen, fein hacken und zur Hälfte in die Pfanne geben. Das Püree mit Pfeffer & Salz abschmecken und auf Tellern anrichten. Die Auberginen darauf legen und mit den restlichen Kräutern bestreut servieren.

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

Erfrischung gefällig?

Auch wenn die Realität in der vergangenen Woche etwas anders aussah - kalendarisch haben wir den Sommeranfang nun erreicht, jetzt darf es wärmer werden! Viele warme Tage mit langen lauen Sommerabenden erwarten uns. Für spritzige Erfrischungen und geselliges Beisammensein dürfen die passenden Getränke nicht fehlen. Was trinkst Du bei sonnigem Wetter am Liebsten?

Unter unseren > **Saisonthemen** bei > **Erfrischungsgetränken** haben wir allerlei Limonaden und alkoholfreies Bier für herrliche Sommerstunden zusammengestellt. Aus unserer Gärtnerei gibt es außerdem leckere Minze, mit der sich die leckeren Erfrischungen sommerlich aufpimpen lassen.