

BÄRLAUCH

als Bote für den Frühling

25. März bis
31. März 2024

Liebe Kund*innen,

die starken grünen Blätter des Bärlauchs sind wieder da! Das Knoblauchkraut ist ein Muss im Frühling! Er ist reich an Vitaminen, reinigt das Blut und stärkt das Immunsystem - genau richtig, um wieder neue Kraft zu schöpfen. Er trägt seinen Namen vom Bären, der sich das kräftigende und antibakterielle Gewächs als Frühjahrskur gönnt. Wir bieten Bärlauch aus ökologischer Wildsammlung an sowie ein breites Angebot leckerer Bärlauch-Produkte. So schmeckt der Frühlingsanfang!

ACHTUNG Feiertage:

Karfreitag (29.03.) liefern wir normal aus. Nur das **Brot am Freitag** wird bereits am Vortag gebacken und **muss bis Mittwoch 7 Uhr bestellt werden.**

Ostermontag (01.04.) liefern wir **nicht aus!** Alle Montag-Kunden werden am Dienstag (02.04.) beliefert. **Der Bestellschluss dafür ist Donnerstag, 12 Uhr!**

Für alle Dienstag-Kunden endet der Bestellschluss am Samstag (30.03.), 7 Uhr. Die Lieferung erfolgt wie gewohnt am Dienstag.

Alle Infos dazu finden Sie auch auf der Website!

Wochenrezepte

Bärlauchbutter mit Radieschengrün

1 Bund Bärlauch, 1 Bund Radieschen, 250g Butter (zimmerwarm), Abrieb einer Zitrone, 2 EL Rapsöl, ½ TL Salz

1. Radieschenblätter von den Radieschen schneiden. Bärlauch und Radieschenblätter waschen und trocken schüteln. Beides mit einem scharfen Messer klein schneiden und zusammen mit der Butter, dem Zitronenabrieb, dem Salz und Öl in einem Gefäß mit einem Pürierstab zu einer cremigen Masse verarbeiten.
2. Die Radieschen in feine Scheiben schneiden.
3. Die Butter in mit dem Meersalz würzen und zusammen mit frischem Brot und Radieschenscheiben servieren.

Blumenkohl-Sellerie-Suppe mit Pilzen

50g Zwiebeln, 250g Blumenkohl, 400g Sellerieknolle, 1EL Öl, 1200 ml Gemüsebrühe, 200g Champignons, 2 EL Olivenöl, Salz, ½ Bund Petersilie, Pfeffer, 3EL Sojasauce

1. Zwiebeln in Würfel schneiden, Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Sellerieknolle schälen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf die Zwiebelwürfel in Öl anschwitzen. Blumenkohl und Sellerie zugeben und kurz mitanschwitzen. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und 25 Min. köcheln.
3. Champignons in Scheiben schneiden. Mit Olivenöl und Salz mischen. Pilzscheiben ebenmäßig auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und im Backofen bei 200°C ca. 20 Min. rösten. Zwischendurch einmal wenden. Petersilie fein schneiden.
4. Suppe glatt pürieren. Mit Pfeffer und Sojasauce abschmecken. Mit Pilzen und Petersilie bestreut anrichten.

Auberginen-Ricotta-Röllchen

1 große Aubergine, 2 Knoblauchzehen, 150 ml Olivenöl, Abrieb einer Zitrone, 200g Ricotta, 2 EL Kapern gehackt, 2 EL Petersilie gehackt, 2 EL Schnittlauch gehackt, Kräutersalz, schwarzer Pfeffer, Schnittlauch zum Garnieren, 8 kleine Holzspieße

1. Aubergine in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch zerdrücken, mit Olivenöl, Zitronenschale, Salz und Pfeffer mischen. Auf die Auberginenscheiben pinseln. Von beiden Seiten 5 Min. grillen oder braten.
2. Ricotta, Kapern und Kräuter mischen. Salzen und pfeffern. Je einen Esslöffel auf jede Auberginenscheibe geben, zusammenrollen und mit Holzspießen feststecken. Mit frischem Schnittlauch garnieren.

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

Pesto-Kreationen aus Bärlauch

Die Bärlauch-Pestos von „Georg“ bieten für den Sonntagsbrunch, in Salatdressings oder Pasta-Gerichten das gewisse Extra. Die Zutaten stammen aus sorgfältiger Wildsammlung. Sie werden schonend verarbeitet, nicht erhitzt und kalt abgefüllt - so bleibt ihr voller Geschmack und die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten! Probieren Sie die Variationen der Bärlauch-Pestos: Basilikum, Zedernüsse, Waldfrüchte und Tamaraten!

2008 gründete Georg die Firma "Georg Thalhammer-Gesundes von Feld und Wald" in Oberbayern und steht seitdem für prämierte Delikatessen und Feinkost. Die aromatischen Pestos finden Sie bei unseren **"Produkten der Woche"** auf unserer Website.



Bärlauch-Pestos
5,99€ / Glas



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

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999