

08. April bis
14. April 2024

SAISONSTART

Ersten eigenen Radieschen sind da!

Liebe Kund*innen,

ganz besonders feiern wir in jedem Jahr den Erntestart unserer eigenen Radieschen. Warum? Meist sind es die Radieschen, die den Startschuss für die neue Erntesaison geben. Dazu gibt es außerdem den ersten Rhabarber, Spinat und eine große Auswahl an Kräutern aus unserer Bioland-Gärtnerei.

Werfen Sie doch mal einen Blick hinter unsere Kulissen. Dieses Jahr feiern wir 25 Jahre Lotta Karotta und freuen uns auf Ihren Besuch! Haben Sie Lust auf:

5. Mai Radtour zum Thema "Obst- & Heckenblüte" rund um Rittmarshausen, familienfreundlich geplant

1. Juni: Frühlingführung durch die Gärtnerei

21. Juni: Familien-Aktionstag in der Gärtnerei mit der Heinz-Sielmann-Stiftung

Alle Infos zu den Veranstaltungen gibt es online auf unserer Website www.lotta-karotta.de.

Wochenrezepte

Ofengebackene Rote Beten mit Radieschen

800g Rote Bete, 1 Bund Radieschen, je ½ Bund Schnittlauch & Petersilie, 4 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer, ½ TL gemahlener Kardamom, 1 Msp. Zimt, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, 100g Walnusskerne, 150g Feta, 1-2 EL Balsamicoessig

1. Den Ofen auf 200°C Ober- & Unterhitze vorheizen. Beten grob würfeln und in einer Auflaufform mit einer Mischung aus Öl und den Gewürzen marinieren. Anschließend im heißen Ofen 35-40 Min. backen.
2. Die Walnüsse grob hacken. Radieschen putzen und in Scheiben schneiden. Die frischen Kräuter hacken.
3. Die Beten aus dem Ofen nehmen und mit Balsamico beträufeln. Darüber den Feta zerbröseln und alles mit Nüssen, Radieschen und Kräutern bestreut servieren.

Radieschensalat

2 Bund Radieschen, ½ Eichblattsalat, 1 Zwiebel, ½ Bund Schnittlauch, ½ Bund Petersilie; Für die Sauce: 3 EL Obstessig, 2 EL Olivenöl, 2 TL Paprikapulver, Salz & Pfeffer

1. Die Radieschen putzen, in feine Scheibchen schneiden oder hobeln. Die Kräuter fein hacken, ebenso die Zwiebel. Den Salat in Streifen schneiden und alles vermengen.
2. Die Saucenzutaten mixen und über den Salat geben.

Französische Zwiebelsuppe

400g Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter, 1 EL Mehl, 75 ml Weißwein, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, 3 Stängel Thymian, 50g Bergkäse, 4 Scheiben getrocknetes Weißbrot, Salz & Pfeffer, ½ EL Weißweinessig

1. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken.
2. Butter in einem Topf zerlassen, Zwiebelstreifen zugeben und 8-10 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun anschwitzen. Knoblauch zugeben, mit Mehl bestäuben und alles zusammen etwa 1 Min. anschwitzen.
3. Mit Weißwein ablöschen, glattrühren und 1 Min. einkochen. Anschließend mit Brühe auffüllen und unter Rühren aufkochen. Lorbeer und Thymian zugeben und alles ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Suppe sämig ist.
4. Inzwischen den Käse fein reiben und den Rand der getrockneten Baguettescheiben dünn mit etwas Butter bestreichen. Ofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Thymian und Lorbeerblatt entfernen, Suppe mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und auf feuerfeste Schälchen verteilen. Jeweils 2 Scheiben Baguette auf die Suppe legen und gleichmäßig mit Käse bestreuen. Die Zwiebelsuppen im vorgeheizten Ofen im oberen Drittel goldbraun gratinieren und sofort servieren.

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

Schulobst 2024 / 2025

Spannend für Eltern & Lehrer*innen:

Nimmt Ihre Schule teil am Schulobstprogramm? Wir sind anerkannter Lieferant für das EU-Schulprogramm Niedersachsen und beliefern in diesem Rahmen Schulkindergärten, Grund- & Förderschulen und neu seit diesem Schuljahr auch weiterführende Schulen mit den Jahrgängen 5 & 6 mit frischem Obst & Gemüse. Ergänzend gibt es auch das Programm Schulmilch, für das sich zusätzlich auch Kindertageseinrichtungen mit Kindern ab 3 Jahren bewerben können. Der Bewerbungszeitraum für das neue Schuljahr läuft vom 9. bis zum 30. April. Weitere Informationen dazu gibt es auf www.schulprogramm.niedersachsen.de.



Bewerbung vom
9. - 30. April

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

