

EIGENE SALATE

22. April bis
28. April 2024

Knackig frisch und vielseitig!

Liebe Kund*innen,

da haben wir den Salat! Ab sofort finden Sie in unserem Angebot wieder eine erste bunte Auswahl verschiedener Blattsalate aus unserer Gärtnerei. Geerntet werden die Salate morgens früh, um sie dann frisch gewaschen direkt zu Lotta zu liefern. Dort packen wir die knackig frischen Salate in Ihre Ökokiste, die wir Ihnen am nächsten Tag bequem nach Hause liefern. Frischer geht es nicht!

Mit verschiedenen Dressings lassen sich die Salate vielfältig verwandeln. Für die Zubereitung empfehlen wir: alle Zutaten in ein Marmeladenglas mit dichtem Schraubverschluss geben und kräftig durchschütteln. So lässt sich auch direkt die doppelte Menge für den nächsten Tag vorbereiten und aufbewahren. Unten unsere drei Favoriten zum Ausprobieren.

Achtung Feiertage:

Der Mai schenkt uns diverse Feiertage! An diesen Tagen werden wir ganz normal ausliefern. Jedoch verschieben sich für manche Tage die Bestellschlüsse. Infos dazu gibt es auf unserer Website > www.lotta-karotta.de

Wochenrezepte

Französische Vinaigrette

1 kleine Knoblauchzehe (gepresst), 1 EL Mittelscharfer Senf, 50 ml Weißweinessig, 100 ml Olivenöl, Salz & Pfeffer

Orangen-Dressing

Saft von 2 Orangen, 2 EL Ahornsirup, 4 EL Olivenöl, 4 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Balsamicoessig, 2 EL Balsamicocreme, Salz & Pfeffer

Anjas Spezial-Cashew-Dressing

3 EL Cashewcreme, 2 EL Sojasauce, 4 EL Wasser, 2 EL Limettensaft, 1 EL Apfelessig, 1 EL Ahornsirup, 1 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer

Süßkartoffel-Spinat-Curry mit Kichererbsen

300g Süßkartoffeln, 1 Glas Kichererbsen (200g), 250g Spinat, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2cm Ingwer, ½ Chilischote, 2 EL Kokosöl, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 TL Koriandersamen, 100 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch, Salz & Pfeffer, ½ Bund Koriander

1. Süßkartoffel schälen und grob würfeln. Kichererbsen im Sieb abspülen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili entkernen und sehr fein würfeln. Den Spinat putzen und in breite Streifen schneiden. Die Gewürze fein mörsern. Die Korianderblätter grob hacken.

2. In einer tiefen Pfanne das Öl erhitzen und darin die Zwiebel glasig dünsten. Knoblauch, Ingwer und Chili zugeben und 1 Min. anbraten. Die Gewürze hineingeben und kurz unter Rühren anbraten. Mit der Brühe ablöschen und die Kokosmilch zugeben.

3. Süßkartoffeln und Kichererbsen zugeben und rund 5 Min. kochen lassen. Zum Schluss den Spinat zufügen und 2-3 Min. köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Curry mit Koriander bestreut servieren.

Süßkartoffelsalat mit Koriander

400g Süßkartoffeln, 1 Zwiebel, 80g Feta, ½ TL Chiliflocken, 2 EL frisch gehackter Koriander, Kreuzkümmel & Koriander (gemahlen), Olivenöl, 1 Limette (gepresst), Salz & Pfeffer

1. Ofen auf 180°C vorheizen. Süßkartoffel schälen und würfeln. In einer Auflaufform die Würfel mit je einer guten Prise Koriander und Kreuzkümmel, etwas Salz & Pfeffer, 2 EL Olivenöl vermengen und im vorgeheizten Ofen 20 Min. garen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2. Zwiebel grob hacken, mit Süßkartoffelwürfel und 2 EL Öl vermengen. Feta darüber bröseln und mit Chiliflocken, 1-2 EL Limettensaft, Salz & Pfeffer würzen. Mit gehacktem Koriander garniert servieren.

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

Himbeer-Honig aus Nordhessen

Die Bienen von Bio-Imker Gunter Beyer summen nicht nur in unserer Gärtnerei. Diesen hellen und sehr fruchtigen Honig sammeln Gunterbunts Bienen auf ihren Sommerplätzen im Geo-Naturpark Frau-Holle-Land nahe Witzenhausen. Auf weiten Flächen, welche lange mit Fichten bewaldet waren, wachsen in der neu entstandenen Brache unzählige Himbeerstauden. Die auch als Waldpioniere bekannten Pflanzen stehen so für das Neue, das da kommt. Für die Bienen bedeuten sie wochenlanger Nektarreichtum, welchen sie in diesem fein cremigen Honig vereinen. Alle Honig-Sorten der Imkerei Gunterbunt sind zu finden unter > **Aus der Region** > **Regional-Spezial**



Himbeerhonig
7,19 € / 350g

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

