

5. MAI

29. April bis
5. Mai 2024

Frühlingsblüten-Radtour

Liebe Kund*innen,

Katrin Schlick & Andi Backfisch laden herzlich ein zu einer familienfreundlichen Radtour auf Rad- & Feldwegen rund um Rittmarshausen. Im Mittelpunkt soll die Obst- & Heckenblüte in all ihren Facetten stehen. Wir zeigen die Streuobstflächen und Pflanzungen der letzten zwei Jahre und weihen auch das neue Insektenhotel ein. Erfahren Sie mehr über unsere diversen Projekte zur Förderung der Artenvielfalt und geben Tipps zur Förderung der Biodiversität im eigenen Garten. Zum Ende der Tour bietet sich Gelegenheit für ein selbstmitgebrachtes Picknick unter unseren Obstbäumen. Ihre Anmeldung erleichtert die Planung.

Achtung Feiertage: Es gibt keine Veränderungen der Liebertage, doch verschieben sich die Bestellschlüsse. Alles rund um die Feiertage im Mai und unseren Veranstaltungen gibt es auf www.lotta-karotta.de

Wochenrezepte

Kohlrabi-Risotto mit Dinkelreis

1 Zwiebel, 300g Kohlrabi, 150g Möhren, 3 EL Olivenöl, 200g Dinkelreis, 100ml Weißwein, 500ml Gemüsebrühe plus mehr nach Bedarf, 100g Parmigiano, 2 EL Butter, Salz, 1 Zitrone, 3 EL gehackte Petersilie

1. Kohlrabi und Möhren schälen und fein würfeln. Zwiebel schälen, fein hacken und im Topf mit Öl glasig andünsten.
2. Den Dinkelreis zugeben, kurz mitdünsten und mit Weißwein ablöschen. Bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. Dann jeweils ca. 150ml Brühe zugeben und unter Rühren einkochen lassen. So lange Brühe zugeben, bis der Reis die gewünschte Konsistenz hat.
3. Nach 15 Min. Kochzeit das Gemüse zugeben. Den Käse reiben und wenn der Reis die gewünschte Konsistenz hat, Käse und 2 EL Butter unterrühren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Möhren-Linsen-Salat

1 Tasse Belugalinsen, 3 Tassen Wasser, 1 rote Zwiebel, 200g Möhren, 2 EL Senf, 6 EL Olivenöl, 6 EL Weinessig, 3 EL Wasser, Salz & Pfeffer, Zucker, ½ Bund Petersilie, 80g Feta

1. Die Linsen abspülen und mit 3 Tassen Wasser aufkochen und ca. 20 Min. bissfest garen.
2. Zwiebel und Petersilie fein hacken, Möhren grob raspeln. Aus den übrigen Zutaten ein Dressing machen.
3. Linsen, Zwiebeln, Petersilie und Möhren mit reichlich Dressing vermengen. Nach Belieben mit Feta vestreuen. Schmeckt lauwarm und auch kalt.

Frühlingshafte Kohlrabi-Lasagne

1-2 Kohlrabi, 300g Möhren, 1 Zwiebel, 1 Bund Lauchzwiebeln, 200ml Gemüsebrühe, 2 EL Butter, 1 EL Mehl, 250ml Schlagsahne, Salz & Pfeffer, Muskat, 200g Bergkäse (gerieben), 9 Lasagneplatten, 2 EL Petersilie (gehackt)

1. Kohlrabi schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Möhren schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Lauchzwiebeln hacken und in der Gemüsebrühe fein pürieren. Den Ofen auf 190°C Ober- Unterhitze vorheizen.
2. Zwiebeln und Gemüse in der Butter andünsten. Mit Mehl bestäuben, kurz anschwitzen. Mit der Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Gemüse aus der Soße heben. ¼ der Soße in eine gefettete Auflaufform streichen und mit Lasagneplatten belegen. Jeweils die Hälfte des Gemüses und ¼ der Soße abwechselnd schichten und final mit Lasagneplatten, der restlichen Soße und dem Käse bestreut ca. 45 Min. auf der untersten Schiene im Ofen überbacken.
4. Die Lasagne mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

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

Alles für die Spargelsaison

Wir läuten die Spargelzeit ein und bieten nun auch weißen und grünen Spargel aus Niedersachsen, südlich von Oldenburg. Spargel lässt sich vielfältig lecker zubereiten: Klassisch mit Sauce Hollandaise, als Risotto, Quiche oder als Salat. Als Rezeptkiste mit allen Hauptzutaten bieten wir Ihnen eine Spargelfocaccia oder auch eine leckere One-Pot Spargel-Pasta an. Als passende Begleitung empfehlen wir feine deutsche Weine: Wie wäre es mit einem Grauburgunder vom Weingut Pix? Oder lieber ein Weißburgunder, der Spargelwein vom Schmitzer? Den Spargel, passende Zutaten und frühlingshafte Weine sind zu finden unter [> Saisonthemen > Spargelzeit](#)



Wein & mehr
für die Spargelzeit

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

