



Auf ins neue Gartenjahr

Liebe Kundinnen und Kunden,

unsere Gärtnerei liegt noch im Winterschlaf. Geerntet wird nur noch Porree, zumindest wenn es frostfrei ist und aus den Folienhäusern bekommen wir täglich frischen Feldsalat und Postelein.

Jetzt ist die beste Zeit auch für Ihre Gartenplanung. Was soll in der kommenden Saison im Garten wachsen? Am besten mal das Saatgut sichten und schauen, was Sie noch brauchen. Ab sofort gibt es bei unseren aktuellen Angeboten auch wieder die Sämereien vom Bingenheimer Saatgut - einfach unter "Säen, Pflanzen, Ernten" schauen.

Wer einen Blick in unsere winterliche Gärtnerei im frostigen Sonnenschein werfen möchte, auf unserer in unserem Blog laden wir ein zu einem kleinen Spaziergang.

Wochenrezepte

Chinakohl-Orangensalat

1 Chinakohl, 3 Orangen, 12 Datteln, Saft einer Zitrone, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Mandelöl, 1 TL Honig, Kräutersalz & Pfeffer aus der Mühle

- Chinakohl in die einzelnen Blätter zerlegen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter in feine Streifen schneiden.
- Zwei der Orangen schälen, in mundgerechte Stücke schneiden. Die dritte Orange auspressen.
- Datteln halbieren, entkernen und grob hacken. Chinakohl, Orangen- und Dattelstückchen mischen.
- Aus Zitronen- und Orangensaft, Ölen, Honig und Gewürzen eine Salatsauce bereiten und diese über den Salat gießen.

Exotische Chinakohl-Mango-Pfanne

200g Basmatireis, 600g Chinakohl, 1 Mango, 2 Möhren, 1 Rote Paprika, 1 EL Sesam- oder Kokosöl, 1 TL brauner Zucker, 3 EL Sojasauce, 50 ml Kokosmilch, 50 ml Swema-Gemüsebrühe

- Den Basmatireis in einem Topf zubereiten. Dazu 1 Tasse Reis mit 2 Tassen Wasser und etwas Salz kurz aufkochen, dann den Herd ausstellen und den Reis im geschlossenen Topf auf der heißen Platte quellen lassen.
- Möhren, Paprika und Chinakohl in feine Scheiben schneiden, die Mango würfeln.
- Olivenöl in eine große Pfanne/Wok geben und darin die Zwiebeln und Möhren 4 Min. dünsten. Anschließend den Chinakohl zugeben und mit frisch gemahlenem Pfeffer und braunem Zucker würzen. Nach 4 Min. mit Sojasauce, Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und kurz einköcheln lassen.
- Das Gemüse sollte noch Biss haben, wenn es zusammen mit dem Reis serviert wird.

Chinakohl-Paprika-Gemüse

500g Chinakohl, 400g rote Paprika, 1 Rote Zwiebel, 2 TL Kümmel, 3 EL Öl, Salz & Pfeffer, 2 TL Mehl, 4 EL Ajvar (Paprikapüree), 2 TL Paprikapulver (edelsüß), 800 ml Gemüsebrühe

- Chinakohl vierteln, putzen, den harten Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden, Paprika ebenso. Zwiebeln schälen und würfeln. Kümmel grob zerstoßen.
- Kohl, Paprika und Zwiebeln im heißen Öl andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.
- Mehl, Paprikamark und -pulver zugeben und kurz anrösten. Brühe zugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. garen. Mit Paprikapulver, Salz & Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp: Schöne Beilage zu Fisch oder auch Gemüseschnitzel

Neu im Sortiment

Vamentbert & Walbert - Göttingens veganer Käse

Camentbert-Alternativen von Cashewrella

Aus hochwertigen Zutaten mit viel Zeit und Liebe hergestellt: Bis zu 6 Wochen im Gewölbekeller gereift, haben wir von Cashewrella nun auch Vamentbert und Walbert im Angebot. Den leckeren Camentbert-Alternativen dienen als Grundlage fermentierte Cashewkerne bzw. Walnüsse, die dem veganen Käse einen herzhaften und besonderen Geschmack verleihen. Nicht nur die veganen Lotta-Mitarbeiter sind begeistert von Cashewrella, zu finden unter "Aktuelle Angebote".



10,20 €
/155-160g



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, 8 Uhr!



lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE

SEIT 1999