



## Auf ins neue Gartenjahr

### Liebe Kundinnen und Kunden,

draußen ist es zwar noch kalt, aber die Tage werden schon deutlich länger. Die beste Zeit, um neue Pläne für den Garten zu schmieden. Ab sofort finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten auch wieder die Rubrik "Säen, Pflanzen, Ernten mit einer bunten Auswahl an Bingenheimer Saatgut für Balkon und Garten. Leckerer Gemüse für den eigenen Anbau in Töpfen und Beeten sind ebenso dabei wie schmückende Blumen, die häufig aus üppigen Bauerngärten bekannt sind. Viel Spaß beim Stöbern und Planen. Genießen Sie die Vorfreude auf den nächsten Sommer.

#### Wochenrezepte

### Blumenkohl mit Curry-Erdnuss-Creme

1 Blumenkohl, 2 EL Erdnussmus, 1 ½ TL Curry, 40g Mandeln, 6 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer

- Die Blumenkohlröschen vom Strunk lösen, etwa 5 Min. in kochendem Salzwasser garen und anschließend kurz abschrecken.
- Das Erdnussmus mit 150ml Wasser und dem Curry mischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Dann langsam in einem Topf einkochen, bis alles sämiger und wieder eine richtige Creme wird.
- Die Mandeln hacken oder mit einem Stößel zerkleinern und sie anschließend in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht gebräunt sind.
- Zum Servieren die Blumenkohlröschen anrichten, darüber 3 EL Olivenöl verteilen und darauf die Erdnuss-Curry-verteilen. Die gerösteten Mandeln darüber streuen und weitere 3 EL Olivenöl darüber träufeln.

### Süßkartoffel-Salat mit Linsen

2 Süßkartoffeln, 100g schwarze Linsen (z.B. Beluga-Linsen), 1 grüne Paprika, 1 kleine Zwiebel, Heller Balsamico-Essig, Olivenöl, Knoblauch, 1 TL milden Senf

- Die Linsen in ca. 20-25 Min. kochen, bis sie gar sind.
- Die Süßkartoffeln in ca. 15-20 Min. kochen, bis sie gar sind und anschließend würfeln (ca. 2cm Kantenlänge).
- Paprika und Zwiebel in sehr feine Streifen schneiden.
- Aus Balsamico, Öl, Knoblauch und Senf eine Marinade anrühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Die Linsen mit den Süßkartoffeln und den Zwiebeln in eine Schale schichten und mit der Marinade übergießen.
- Vor dem Servieren ca. 30 Min. durchziehen lassen.

### Süßkartoffel-Blumenkohl-Eintopf

1 Zwiebel, 1 Möhre, 500g Blumenkohl, 500g Süßkartoffeln, 2 EL Öl, 2 TL Kurkuma, 1 Lorbeerblatt, 1,5 l Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, 150g cremiger Sahnejoghurt

- Zwiebel und Möhre schälen, klein würfeln. Blumenkohl putzen, den Strunk entfernen und in mundgerechte Röschen teilen. Süßkartoffeln längs halbieren und grob würfeln.
- Zwiebeln und Möhren in einem Topf mit etwas Öl andünsten. Kurkuma darüber streuen, unter Rühren mitdünsten. Blumenkohl, Süßkartoffeln, Lorbeerblatt zugeben. Nach 2 Min. mit der Brühe ablöschen, alles aufkochen und dann zugedeckt 15-20 Min. köcheln lassen.
- Eintopf kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit Joghurt servieren.

#### Produkte des Monats



## Feines Erdnußmus

250g, ohne Salz von TerraSana

Passend zu unseren Rezepten der Woche empfehlen wir Ihnen das feine Erdnußmus von TerraSana. Ohne Salz und ohne Zucker gilt hier der pure Erdnuß-Genuß. Ganz nach Belieben können Sie wählen zwischen creamy und crunchy.

Rezept-Tipp: 1 TL Erdnussmus mit 1 TL flüssigem Honig und dem Saft einer frisch gepressten Orange im Shaker mixen und als Dressing über knackig frischen Feldsalat geben.



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf [www.lotta-karotta.de](http://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