



Was uns der Frühling bringt

Liebe Kundinnen und Kunden,

leuchtend gelb die Rapsfelder, dazu herrlich duftender Flieder und wachsende Vielfalt aus eigener Ernte. Nun ernten wir auch wieder Rhabarber und Lauchzwiebeln. Doch Moment mal, was ist mit den Salaten? Die Folientunnel sind aufgrund der großen Nachfrage bereits abgeerntet. Weiter geht's im Freiland, doch es hat in den letzten Wochen nicht geregnet, alles ist extrem trocken. Dazu kühle Nächte, so werden die Köpfe nur langsam groß und können noch nicht geerntet werden. Es gibt nun ein Salat-Pause, bevor wir wieder die gewohnte Salatvielfalt anbieten können.

Und Ihr Garten? Nun ist die beste Zeit für Direktsaat von Salaten, Radieschen und Blühpflanzen. Schauen Sie bei unseren Sämereien vom Bingenheimer Saatgut. Dort finden Sie auch verschiedene natürliche Dünger, alles bei unseren aktuellen Angeboten unter "Säen, Pflanzen, Ernten".

Wochenrezepte

Klassischer Gurkensalat

1 Salatgurke, ½ Bund Dill, Pfeffer & Salz, Zucker, 200g Sauerrahm, 1 Msp. Senf, 1 ½ EL Weißweinessig, 1 EL Sonnenblumenöl

- Die Gurke waschen und in feine Scheiben hobeln. In einer Schüssel mit Salz bestreuen und mind. 10 Min. ziehen lassen. Den Dill sehr fein hacken.
- Essig und Senf verrühren, den Dill untermischen und anschließend Sauerrahm und Öl untermischen.
- Das Gurkenwasser abgießen und die Gurkenscheiben mit dem Dressing vermengen. Mit Zucker, Salz & Pfeffer abschmecken und mind. 30 Min. ziehen lassen.

Karamellisierter Fenchel

1 Fenchelknolle, 1 EL Olivenöl, 10g Margarine, 2 TL Rohrohrzucker, 1 TL Fenchelsamen, 2 Stängel Dill, Salinensalz, etwas Zitronenabrieb

- Fenchel waschen und etwas Fenchelgrün beiseite legen. Die Knolle in 1,5-2cm dicke Scheiben schneiden.
- In einer Pfanne Öl und Margarine erhitzen. Die Fenchelscheiben nebeneinander hineinlegen und etwa 2 Min. bräunen lassen, dann umdrehen und die andere Seite braun werden lassen.
- Zucker und Fenchelsamen in die Pfanne geben. Fenchel von beiden Seiten karamellisieren lassen. Auf einen Teller geben, salzen und Zitronenschale darüber reiben. Etwas abkühlen lassen. Fenchelgrün und Dill hacken und darüber verteilen.

Aus: "Genussvoll vegetarisch" von Yotam Ottolenghi

Karotten-Fenchel-Frittata

1 Fenchelknolle, 3 Lauchzwiebeln, 200g Rote Möhren, 4 EL Olivenöl, 150g Magerquark, 4 Eier, 50g Bergkäse (gerieben), 50g Speisestärke, Salz & Pfeffer, Muskat, 2 Zweige Dill

- Fenchelgrün und Dill abzupfen und hacken. Fenchel halbieren, vom Strunk befreien und in dünne Scheiben schneiden. Möhren putzen und grob raspeln.
- In einer Pfanne mit heißem Öl das Gemüse ca. 5 Min. garen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und gelegentlich umrühren. In der Zwischenzeit Quark, Eier, Käse, Stärke und Fenchelgrün verrühren.
- Das Gemüse in der Pfanne etwas zusammenschieben und gleichmäßig hoch verteilen. Die Ei-Käse-Mischung darüber gießen, Deckel drauf und ca. 15 Min. bei niedriger Hitze aufgehen lassen – den Deckel nicht anheben. Anschließend portionieren, mit gehacktem Dill bestreuen und servieren.

Natürlich Düngen im eigenen Garten!

Ökologische Dünger verschiedener Varianten von Aries

Naturschutz und Artenvielfalt fangen bereits auf dem Balkon und im eigenen Garten an. Ob bienenfreundliche Blühpflanzen, ein Insektenhotel, Vogel- und Insektentränken oder Nisthilfen, schon mit wenig Aufwand lassen sich gute Taten vollbringen. Auch beim Düngen der Pflanzen gibt es zahlreiche natürliche Varianten, die völlig unbedenklich sind für Tiere, Menschen und Umwelt. Eine große Auswahl an Spezialdüngern für Blumen & Kräuter, Brennesselextrakt, Schafwollpellets, aber auch vegane Dünger oder natürlichem Schneckengranulat gibt es bei unseren aktuellen Angeboten unter "Säen, Pflanzen, Ernten".



Natürliche Dünger
von 5-10 €



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf
www.lotta-karotta.de
Bestellen, Ändern und Ergänzen können Sie
Ihre Ökokiste bis ZWEI TAGE VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999