



Liebe Kundinnen und Kunden,

wir laden Sie ein, mit uns eine Obstbaumwiese zu pflanzen. Wann: **am Samstag, den 26.10. um 12:30 Uhr** bei Lotta Karotta in Rittmarshausen. Auf der neuen Wiese sollen Vögeln und Kleinsäugern ein neues Zuhause finden. Darum möchten wir auch Nisthilfen bauen und werden gemeinsam Gemüsesuppe auf dem offenen Feuer kochen - so kann die gesamte Familie mitmachen. Dazu haben wir viele praktische Tipps, wie sich Insekten und Vögel auch im eigenen Garten besonders wohl fühlen. Alle Teilnehmer sollten zum Wetter passende Schuhe, robuste Kleidung und einen Spaten mitbringen. Für die bessere Planung melden Sie sich bitte telefonisch oder auf unserer Website an. Vorher **um 10:30** findet unsere **Herbstführung durch die Gärtnerei** statt, zu der wir sie ebenfalls herzlich einladen. Wir freuen uns auf Sie!

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, abschrecken.
- Das Erdnussmus mit 150ml Wasser und dem Curry mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Langsam in einem Topf einkochen, bis alles sämig und glatt wird.
- Die Blumenkohlröschen mit 3 EL Olivenöl beträufeln und darauf die Erdnuss-Curry-verteilen.
- Die Mandeln hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, über den Blumenkohl geben und weitere 3 EL Olivenöl darüber träufeln.

Röstgemüse mit Walnüssen

1 kleine Steckrübe, 1 kleine Fenchelknolle, 200g Kürbis (Butternut oder Hokkaido), 2 kleine oder 1 größere Rote Bete, 2 Möhren, 1 rote Zwiebel, 1 EL Thymian, 1 EL Rosmarin, 1 EL Olivenöl, 60 g Walnüsse, Pfeffer, schwarzer, aus der Mühle, Salz, 1 EL Walnuß- oder Olivenöl, 1 EL Weißweinessig, 2 EL Orangensaft, frisch gepresst, 1 TL geriebene Orangenschale, 1 EL Petersilie, frische, gehackt

- Den Ofen auf 220°C (Heißluft 200°C) vorheizen, das Backblech in den oberen Teil des Backofens schieben.
- Kürbis waschen, entkernen und in 3 cm große Stücke schneiden. Rote Bete, Karotten und Steckrüben schälen und ebenfalls in 3 cm große Stücke schneiden. Fenchel säubern, Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
- Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln und fein hacken und mit dem Olivenöl in einer großen Schüssel vermengen - Gemüse dazugeben und gut vermengen.
- Backblech aus dem Ofen nehmen und mit Backpapier auslegen und das Gemüse darauf verteilen. Etwa 30 Min. im Ofen rösten - danach Walnüsse dazugeben, mit Gemüse gut vermengen und nochmals 10 Min. in den Ofen geben.
- Für die Vinaigrette alle Zutaten verquirlen. Nach der Backzeit das Gemüse aus dem Ofen nehmen und mit der Vinaigrette beträufeln. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fenchel mit Käse überbacken

Pro Person ca. 200g Fenchel in ca. 1-2cm dicke Scheiben schneiden.

Mit herzhaftem Hartkäse (gerieben) betreut auf ein Blech legen und ca. 20 Min bei 200°C im Ofen backen.

Produkte des Monats

SWEMA Frische Gemüsebrühe aus Gemüse, Gewürzen und Steinsalz - sonst nix

Ein Produkt, das uns und viele Kunden besonders begeistert: Die SWEMA-Gemüsepaste in Rohkostqualität enthält 73% Gemüse, Gewürze und Steinsalz zum Konservieren. Sie ist frei von jeglichen Zusatzstoffen und einzigartig im Geschmack. Eine gelungene Alternative zu Pulverbrühe, die herzhaften Gerichten einen angenehmen Grundgeschmack verleiht.

Die Gemüsepaste kann mit Wasser in eine delikate Brühe verwandelt werden. Für noch mehr Geschmack empfehlen wir die Paste zuvor kurz in Öl anzubraten. Auch zum Würzen von Gemüsepfannen, Aufläufen und Dressings und Soßen ist die SWEMA-Gemüsebrühe bestens geeignet. Unbedingt Ausprobieren!



3l (85g) / 2,99€
12l (320g) 7,99€



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!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE

SEIT 1999