



## Liebe Kundinnen und Kunden,

wir hoffen, Sie sind gut im neuen Jahr angekommen und wünschen Ihnen für 2019 viel Glück, Gesundheit und gesellige Runden mit guten Freunden und leckerem Essen. Haben Sie Vorsätze für das neue Jahr? Wie wäre es mit weniger Plastik? Wieviel Plastikmüll erzeugen Sie und was ist drin? Verpackungen von Saft, Milch, Käse, Duschgel oder Haarshampoo? Achten Sie mehr darauf, wo bei Ihnen Plastikmüll entsteht und vielleicht bietet sich für manche Produkte auch eine plastikfreie Alternativen an. Deo im Döschen, Shampoo, Bademilch und Bodylotion ohne Plastikverpackung bekommen Sie nun auch bei uns, schauen Sie bei den aktuellen Angeboten.

Mehr zum Thema Microplastik finden Sie auch auf unserer Facebookseite, ebenso wie Bilder von unseren neugeborenen Rauhnachts-Lämmchen.

### Wochenrezepte

## Endivien-Orangen-Salat

200g Endiviensalat, 1 Orange, 150g saure Sahne, 5 EL Orangensaft, Salz & Pfeffer, Zucker, 6 Stiele Dill

- Den Endiviensalat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Orange so schälen, dass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden und halbieren. Den dabei herabtropfenden Saft auffangen und aus den Resten herausdrücken.
- Die saure Sahne mit 5 EL Orangensaft, etwas Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 6 Stiele Dill abzupfen und die Hälfte unter die Sauce rühren. Salat und Orangen mit der Sauce und mit dem restlichen Dill bestreut servieren.

## Orientalisches Ofengemüse mit Joghurt-Dip

1 Blumenkohl, 2 Auberginen, 400g Rote Bete, reichlich Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, Salz & Pfeffer, getrockneter Oregano, Fenchelsaat, 4-5 Stängel frische Petersilie oder Koriander und nach Belieben Chilliflocken (Pul Biber).

Für den Dip: 150g cremiger Joghurt, 2-3 EL Tahin (Sesampaste), 1 Zitrone, Salz & Pfeffer

- Die Rote Bete ca. 30 Min. in kochendem Salzwasser garen. Bei Bedarf anschließend schälen. Den Blumenkohl waschen, überflüssige Blätter entfernen und den Kopf in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.
- Die Auberginen in etwa 1cm dicke Scheiben schneiden und diese zum Entwässern mit Salz bestreuen. Nach 15 Min. abspülen und trockentupfen.
- Für die Marinade die Knoblauchzehen abziehen und pressen. 1-2 TL Fenchelsaat und Oregano mörsern und mit dem Knoblauch, ordentlich Salz & Pfeffer und ca. 8-10 EL Olivenöl verrühren und beiseite stellen.
- Den Ofen auf 200° vorheizen und eine Auflaufform mit Olivenöl einpinseln. Das Gemüse in der Auflaufform verteilen, mit der Marinade bestreichen und im Ofen ca. 5-10 Min. grillen. Das Gemüse sollte ordentlich gebräunt, aber noch knackig sein.
- Für den Dip die Schale der Zitrone abreiben und den Saft ausdrücken. Joghurt, Tahin, Zitronenschale- und Saft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die frischen Kräuter vom Stängel zupfen und grob hacken.
- Zum Servieren das Gemüse auf Tellern verteilen, einen großen Klecks Joghurdip dazugeben. Mit den frischen Kräutern, einer Prise Salz, Pfeffer, ggf. Chiliflocken und ein paar Spritzern Olivenöl garnieren.

### Produkt der Woche



**3,59 €**  
statt 3,99 € / 250g

## Tahin dark

### Sesammus von TerraSana, 250g

Tahin ist eine Paste aus gemahlene Sesamkörnern, die zuvor ungeschält geröstet werden. Das Sesammus ist fester Bestandteil der arabischen Küche, ganz klassisch wird damit z.B. Humus zubereitet.

Mit Tahin lässt sich auch der Joghurt-Zitronen-Dip verfeinern, den wir zu unserem Rezept der Woche "Orientalisches Ofengemüse" servieren.



**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE

SEIT 1999

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!

