



Auf in ein gutes neues Jahr

Liebe Kundinnen und Kunden,

ein frohes neues Jahr wünschen wir Ihnen. Es liegt vor uns wie ein Feld frisch mit Neuschnee bedeckt. Wir sind neugierig, was es bereit hält und wünschen uns und dieser Welt mehr Achtsamkeit für die wirklich wichtigen Dinge, eine Zeit nach der Pandemie und respektvolles Handeln auf dem Weg zu mehr Klimaschutz. Gleichzeitig möchten wir uns bei Ihnen bedanken, für Ihr Vertrauen und das viele Lob für unsere Arbeit und die Produkte sowie für die zahlreichen motivierenden Worte & Gesten, die uns in den vergangenen Monaten den Rücken gestärkt haben. Wir hoffen, das neue Jahr wird viel Gutes bringen. Auf jeden Fall bringen wir Ihnen die besten Bio-Lebensmittel aus der Region und noch viel Leckeres mehr.

Wochenrezepte

Wirsing-Möhren-Risotto mit Steinpilzen

60g getrocknete Steinpilze, 1 Wirsing, 300g Möhren, 1 Zwiebel, 6 EL Olivenöl, 300g Risotto-Reis, 1000 ml Gemüsebrühe, 1 EL Butter, Salz & Pfeffer, 1 Prise Koriander, 1TL Zitronensaft, 150g ital. Hartkäse

- Steinpilze mit warmem Wasser bedeckt einweichen. Wirsing fein schneiden. Möhren und Zwiebel schälen und fein würfeln.
- In einem Topf die Zwiebeln mit Olivenöl glasig anbraten. Reis, Wirsing & Möhren bei mittlerer Hitze unter Rühren 5 Min. mit dünsten.
- Steinpilze mit Einweichwasser dazu geben. Brühe angießen bis Reis & Wirsing bedeckt sind. 10 Min. sanft kochen. Bei Bedarf Brühe nachgießen. Köcheln, bis der Reis gar ist.
- Frisch geriebenen Käse und 1 EL Butter unter das Risotto rühren. Es soll geschmeidig sein. Nochmals kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Koriander & Zitronensaft abschmecken.

Wirsing-Möhren-Kartoffel-Pie

500g Kartoffeln (kleine & mehlig kochend), 500g Wirsing, 200g rote Zwiebeln, 400g Möhren, 100g Parmesan, 3 EL Bratöl, 600 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, Salz & Pfeffer, Butter, 1 Rolle Blätterteig, 1 Ei, 2 Stängel Petersilie, 2 Zweige Rosmarin, 6 Zweige Thymian

- Kartoffeln längs halbieren, Wirsing vierteln, Strunk herausschneiden. Wirsing und Zwiebeln in Streifen schneiden. Möhren schälen und fein würfeln. Den Parmesan grob reiben. Den Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, darin das Gemüse ca. 5 Min. dünsten. Mit Brühe ablöschen, ca. 15 Min. köcheln lassen. Sahne dazu gießen, weitere 5 Min. köcheln, dann vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, Parmesan unterrühren und in eine gefettete Auflaufform füllen.
- Blätterteig auf die Größe der Auflaufform ausrollen, den oberen Rand der Auflaufform mit Wasser bepinseln, Teigplatte darauflegen und etwas festdrücken, mit verquirltem Ei bepinseln, mit den Kräutern bestreuen und ca. 35 Min. goldbraun backen.

Quelle: Schrot & Korn

Kohlrabi mit Datteln auf Chicorée

400g Kohlrabi, Saft einer ½ Zitrone, 100g Datteln, 2 Eßl. Creme fraiche, 50 ml Sahne, Salz, 6-8 Chicoréeblätter

- Den Kohlrabi schälen, fein reiben und mit Zitronensaft beträufeln, damit er nicht braun wird.
 - Die Datteln fein hacken und unter die Kohlrabi mischen. Creme fraiche und Sahne verrühren, mit Salz abschmecken.
 - Das Dressing mit dem Kohlrabi vermengen und die Mischung auf den Salatblättern verteilen.
- Zutaten für unsere Rezepte der Woche finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten unter "Produkte der Woche".

Mehrwert spenden für unsere Region

Die Senkung der Mehrwertsteuer haben wir von LOTTA KAROTTA genutzt, um diese Ersparnisse dorthin zu bringen, wo wirklich Mehrwert gebraucht wird. Darum unterstützen wir im letzten Quartal des Jahres folgende Einrichtungen mit einer Spende zwischen 500€ und 1500€.

- **Straßensozialarbeit Göttingen** zur Unterstützung von Menschen ohne Wohnsitz
- **SCHLAU Göttingen**: Aufklärungs- & Bildungsprojekt rund um sexuelle & geschlechtliche Vielfalt
- **Jugendhilfe Göttingen e.V.**, die Kinder, Jugendliche & Familien in schwierigen Lebenssituationen unterstützen.
- **Kultur UNterstützt STadt e.V.** zur Unterstützung Göttinger Künstler
- **Tafel Göttingen e.V.** zur Versorgung von Menschen in Notsituationen mit Lebensmitteln
- **AK Solidarische Welt**, Betreiber des Weltladenscafés für faire Lebensmittel



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