



Auf in ein gutes & gesundes Jahr 2022

## Liebe Kundinnen und Kunden,

die Winterpause ist vorüber und mit viel Schwung geht es auf in ein neues Jahr! Ein Jahr voller neuer Möglichkeiten und offen für neue Ideen. Einerseits mit Blick auf uns persönlich und andererseits auch für unsere Welt.

Frei nach dem Motto: "Weniger ist mehr" machen wir mit beim Veganuary. Es muss ja nicht immer tierisch sein, darum haben wir Ihnen verschiedene tolle Produkte auf rein pflanzlicher Basis zusammengestellt. Auch unsere Rezeptideen sind vollständig vegan.

Ein weiteres Thema, das uns in diesem Monat besonders am Herzen liegt ist die Vermeidung von Plastikmüll. Wir setzen klar auf Mehrweg und nehmen Sie gerne mit!

Wochenrezepte

### Blumenkohl mit Nusskruste

1 Blumenkohl, 1 Zitrone, 5 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, 2 Zweige Rosmarin, 2 EL Ahornsirup, 50g Margarine, 180g Nüsse, gemischt nach Belieben (Hasel, Erdnüsse, Mandeln, Pistazien), 1 TL Thymian

- Blumenkohl waschen, unschöne Außenblätter entfernen, Strunk dran lassen. Kohl längs in etwa 2cm breite Scheiben schneiden. Ofen auf 190 °C Umluft aufheizen.
  - Für die Marinade: Zitronensaft und -schale mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, gehackten Rosmarin und Ahornsirup verrühren.
  - Für die Nusskruste: Nüsse hacken und unter die weiche Margarine rühren.
  - Die Blumenkohlscheiben nebeneinander in eine ofenfeste geölte Form legen, mit Marinade beträufeln und 15 Min. auf der mittleren Schiene backen. Nun die Nuss-Mischung auf dem Blumenkohl verteilen und weitere 10 Min. backen, bis die Kruste gold-braun ist.
- Aus: Schrot & Korn

### Asiatischer Blumenkohl-Salat

1 Blumenkohl, 2 Möhren, 2 Frühlingszwiebeln, 5 EL Sonnenblumenöl, 2-3 EL Apfelessig, 3 EL Sojasauce, 1 EL Ahornsirup, 2 Knoblauchzehen, 1 kleine Chilischote, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 3 EL Erdnüsse, 2 EL Sesam, 1 Limette

- Sesam und Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl etwa 5 Min. rösten, anschließend beiseite stellen.
- Blumenkohl in Röschen teilen, Möhren in feine Streifen schneiden. Knoblauch hacken, Chili fein schneiden.
- 2 EL Öl in eine heiße Pfanne geben, Blumenkohl und Möhren scharf anbraten.
- Nach etwa 5 Min Knoblauch und Chili dazugeben. 3-4 Min. garen lassen, anschließend mit etwa 4 EL Wasser ablöschen, Hitze auf niedrige Stufe schalten.
- Ahornsirup unterrühren und 1 Min. karamellisieren lassen. Mit den übrigen flüssigen Zutaten ablöschen.
- Mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken, Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Nüssen über den Blumenkohl geben.
- Dazu passt Basmati- oder Jasmin-Reis.

Aus dem veganen Foodblog eat-this.org

### Möhren-Mangold-Pfanne mit Sprossen

1 große Zwiebel, 40g Margarine, 500g Möhren, 400g Mangold, Salz & Pfeffer, Muskat, 150g Soyananda Sauerrahm, 75g Sprossengemüse

- Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit Margarine glasig dünsten. Möhren in feine Scheiben schneiden, zur Zwiebel geben und mit etwas Wasser 7 Min. dünsten
- Den Mangold in schmale Streifen schneiden, zu den Möhren geben und so lange dünsten, bis er zusammengefallen ist, dabei ab und zu wenden mit den Gewürzen abschmecken. Den Sauerrahm unter das Gemüse rühren, die Sprossen darüber streuen und servieren.

Produkt der Woche



2,49 € / 250g

## Sojamehl für Gebäck und als Ei-Ersatz

von der Spielberger Mühle in der Papiertüte

Für das Sojamehl der Spielberger Mühle werden die Sojabohnen aus Österreich und Italien nach der Ernte gereinigt und geröstet. So werden natürliche Giftstoffe neutralisiert. Dieses vollfette Mehl ist besonders eiweißreich. Es kann in Gebäck bis zu 20 Prozent des Getreides ersetzen.

Beliebt ist das Sojamehl auch als veganer Ei-Ersatz: 1 EL Sojamehl und 2 EL Wasser entsprechen einem Ei. Verpackt werden die Produkte der Spielberger Mühle plastikfrei und doch gut geschützt in Papiertüten. Zu finden ist das Sojamehl aktuell bei unseren Produkten der Woche im Shop.



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 ZWEI TAGE VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



DE-ÖKO-006

**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999