



Alles Gute für das neue Jahr 2023

Liebe Kund*innen,

wir wünschen Ihnen ein frohes und friedliches neues Jahr, mit bester Gesundheit, Zuversicht und neuen Ideen. Mit der Ökokiste möchten wir Sie im Januar vegan inspirieren. Dafür stellen wir Ihnen tolle pflanzliche Produkte und passend dazu leckere Rezepte vor. Denn vegan Kochen bedeutet nicht unbedingt nur Verzicht auf tierische Zutaten, sondern erweitert die Vielfalt auf dem eigenen Teller. Wie wäre es mit Linsen, Kichererbsen und Quinoa, die werden sogar hier bei uns regional angebaut. Entdecken Sie auch die Vielfalt an Pflanzendrinks von Voelkel sowie den Haferdrink vom Naturmilchhof Gartetal aus Diemarden, alles in Mehrwegflaschen abgefüllt.

Rein pflanzliche Gerichte sind nicht nur gesund und lecker, sondern auch gut für unser Klima und dabei keineswegs langweilig, ganz im Gegenteil. Lassen Sie sich inspirieren, wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Entdecken und Ausprobieren.

Wochenrezepte

Blumenkohl-Linsen-Curry

250g Blumenkohl, 1 Stange Lauch, 2 cm Ingwerknolle, 1 EL Sesamöl, 1 EL rote Currypaste, 100g rote Linsen, 100 ml Gemüsebrühe, 50g Mango Fruchtfleisch, 200 ml Kokosmilch, 100g Basmatireis, 30g Cashewkerne, ½ Bund Koriander, Salz & Pfeffer

- Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Lauch in Ringe schneiden. Ingwer schälen und hacken.
- Öl in einem Wok oder Pfanne erhitzen. Ingwer andünsten, Currypaste zufügen und mit dünsten.
- Gemüse zugeben, kurz andünsten und dann die Linsen unterrühren. Nach 5 Min. mit Brühe ablöschen und ca. 10 Min. köcheln lassen.

- Mango in Würfel schneiden und zum Curry geben. Kokosmilch zugeben und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Nebenbei den Reis in Salzwasser nach Anleitung weich garen.
- Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und mit gehackten Korianderblättern mischen. Das Curry mit Reis und dem Topping servieren.

Veganer Käse-Lauch-Auflauf mit Steckrüben

1 Steckrübe (ca. 800g), 2 EL Olivenöl, 150g Lauch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Packung Sonnenblumen Hack, 500 ml Wasser, 1 TL Sojasoße, 1 EL Agavendicksaft, 3 EL Margarine, 2 EL Mehl, 300 ml Gemüsebrühe, 150 ml Hafercuisine, 3 EL Hefeflocken, 150g veganer Streukäse, 1 EL Wasser, 1 EL Pflanzenöl, Salz & Pfeffer, Muskat, Pflanzenöl zum Braten

- Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Steckrübe schälen, würfeln und auf einem Backblech verteilen. Mit Olivenöl, Salz & Pfeffer mariniert ca. 15 Min. vorbacken.
- Den Lauch in Ringe schneiden und waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Das vegane Hack nach Anleitung vorbereiten und in einer Pfanne mit Pflanzenöl, Zwiebel und Knoblauch anbraten. Sojasoße und Agavendicksaft zugeben, nach 10-15 Min. mit Salz & Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.
- Für die Soße vegane Butter in einem Topf schmelzen und mit Mehl bestäuben. Gemüsebrühe und Hafersahne einrühren. Die Soße mit Hefeflocken Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Veganen Streukäse mit je 1 EL Wasser und Öl verrühren.
- Gemüse, Hackfleisch und Soße in einer gefetteten Form vermengen und alles mit veganem Käse bestreut bei 200°C Umluft ca. 20-25 Minuten goldbraun überbacken. Aus dem veganen Foodblog Zucker & Jagdwurst

Produkte der Woche



ab 2,49 €

Haferdrink, Hafer Cuisine & Reisdrink

Pflanzenmilch von Voelkel in Mehrwegflaschen

Passend zum Veganuary stellen wir Ihnen die Pflanzendrinks von Voelkel aus dem Wendland vor: Neben dem Haferdrink in 7 Varianten gibt es auch einen Reisdrink sowie Hafer Cuisine, den veganen Sahnersatz zum Kochen. Der Hafer stammt aus deutschem Anbau und der Reis wird in Italien angebaut, alles in Demeter-Qualität. Und das Beste: alle Pflanzen-drinks werden in Mehrwegflaschen abgefüllt! Die Mehrwegflaschen lassen sich bis zu 30 Mal wiederbefüllen und vermeiden damit jede Menge Verpackungsmüll. Die Pflanzendrinks finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten unter "Veganuary".



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!



lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999