

ALLES GUTE

Auf ins neue Jahr mit einer kulinarischen Entdeckungsreise

8. Januar bis
14. Januar 2024

Bild: Ökokiste e.V.

Liebe Kund*innen,

wir begrüßen das neue Jahr, möge es ein frohes, friedliches und nachhaltig gutes Jahr 2024 werden! Für uns ist es ein besonderes Jahr, denn LOTTA KAROTTA feiert in diesem Jahr 25 jähriges Jubiläum!

Den Januar nutzen wir im Sinne des Veganuary für leckere Impulse zur pflanzlichen Ernährung. Entdecken Sie mit uns die Vielfalt von Hülsenfrüchten, Pflanzendrinks und die große Auswahl veganer Aufstriche! Richtig gut: Auch unsere regionalen Partner*innen haben hier viel zu bieten. Pflanzliche Produkte sind nicht nur gesund für den menschlichen Körper - Studien berichten von mehr Energie und einer besseren Stimmung! Auch unser Klima profitiert davon, denn hier lassen sich deutliche Mengen schädlicher Treibhausgase einsparen. Darum laden wir ein zu einer kulinarischen Entdeckungsreise rund um die vegane Ernährung und pflanzliche Alternativen.

Wochenrezepte

Pilz-Risotto mit Mandel-Grünkohl

250g Risotto-Reis, 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 300g Grünkohl, 250g Champignons, 750 ml Gemüsebrühe, 100 ml Kokosmilch, 50g gehackte Mandeln, Salz & Pfeffer

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf mit etwas Olivenöl glasig dünsten.
2. Die Pilze in Scheiben schneiden und 5-10 Min. mit anbraten. Den Reis zugeben und kurz mitdünsten.
3. Mit Gemüsebrühe aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
4. Wenn ca. $\frac{3}{4}$ der Flüssigkeit aufgesogen ist, Kokosmilch sowie den klein geschnittenen Grünkohl unterrühren.
5. Mandelsplitter, Salz & Pfeffer sowie bei Bedarf noch etwas mehr Brühe zufügen. Weiter köcheln lassen bis der Reis gar ist und final mit Mandelsplittern garnieren.

Produkt der Woche



Veganer Streich
2,99€/180g

Aufstriche von Zwergenwiese

Die Brotaufstriche von Zwergenwiese werden auf der Basis von Sonnenblumenkernen hergestellt, die von Bio-Landwirt*innen aus Deutschland angebaut werden. Es gibt die Aufstriche in einer Auswahl verschiedener Geschmacksrichtungen wie Mediterran, Mango-Curry, Tomate-Olive, Rote Bete-Meerrettich, Schnittlauch und einige mehr. Die Streichs bieten eine bunte Vielfalt für Ihr Brot und wir Lottas kombinieren sie am liebsten noch mit etwas frischem Gemüse wie Gurke oder Paprika.

Entdecken Sie die Streichs von Zwergenwiese oder auch Hedis pflanzliche Alternativen zu Leberwurst, Kabanossi und Co jetzt bei unseren

Angeboten der Woche unter lotta-karotta.de.

Kürbis Dal mit Grünkohl

700g Hokkaido Kürbis, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Chili, 2 cm Ingwerknolle, 2 EL Kokosöl oder Bratöl, 200g rote Linsen, 1 TL Kurkuma, 1 TL Currypulver, 1 TL Kreuzkümmel, 350g Grünkohl, 4 EL Sojade, Petersilie

1. Kürbis putzen, entkernen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chili waschen und fein hacken. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken.
2. Zwiebeln, Knoblauch, Chilli und Ingwer in einem großen Topf mit Kokosöl goldig anbraten. Kürbis dazugeben, weitere 2 Min. anbraten, nun mit den Gewürzen bestäuben und mit 700 ml Wasser aufgießen. Linsen zugeben und ca. 20 Min. im geschlossenen Topf köcheln lassen.
3. Nun den Grünkohl putzen, dicke Blattrippen entfernen und die Blätter in 2 cm breite Streifen schneiden. Diese nach 20 Min. in den Topf geben und weitere 10-20 Min. köcheln lassen, bis alles sehr weich und zerfallen ist. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.
4. Das Dal mit je 1 EL Sojade und gehackter Petersilie garniert servieren.

Möhren-Apfel-Rohkost

500g Möhren, 2 Äpfel, 1 Orange, Salz & Pfeffer, 1 TL Leinöl, 30g Datteln, alternativ 2 EL Dattelsirup, 30g Walnüsse

1. Die Möhren und Äpfel grob raspeln und in einer Salatschale vermengen.
2. Datteln klein hacken. Die Orange auspressen und den Saft zusammen mit dem Leinöl und den Datteln unter den Salat mischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zimt abschmecken.
3. Die Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und als Topping über den Salat geben.

Alle Rezepte sind gedacht für 2-3 Personen.
Alle Zutaten gibt es im Shop unter
www.lotta-karotta.de



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, 7 Uhr!



DE-ÖKO-006



ökokiste

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999