



Fit durch den Winter

Liebe Kundinnen und Kunden,

wir sind mitten im Winter, Erkältungszeit und auch in diesem Jahr erfährt das Thema Gesundheit eine ganz besondere Bedeutung! Das Gute in dieser dunklen Jahreszeit: die leckeren Zitrusfrüchte haben Hochsaison und liefern uns eine große Portion Vitamin C für unsere Abwehrkräfte! Wir haben Ihnen allerlei gesunde Vitaminbomben zusammengestellt, um Ihr Immunsystem zu stärken und die Zitruszeit maximal lecker zu genießen!

Thema des Monats ist neben dem Veganuary auch das Thema Plastikmüll und vor allem, warum es ihn zu vermeiden gilt. Besonders anschaulich hat dies unsere Auszubildene Maria erlebt, als sie mit einem kleinen Boot von den Kanaren aus quer über den Atlantik bis nach Martinique gesegelt ist. Über diese Tour und was sie auf dem Weg gesehen und erlebt hat, gibt es einen tollen und sehr lesenswerten Reisebericht im Blog auf unserer Website. Hier sollten Sie unbedingt reinschauen.

Wochenrezepte

Süßkartoffelsuppe - vegan

650g Süßkartoffeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 2 cm Ingwer, 400 ml Kokosmilch, 200 ml Gemüsebrühe, Saft ½ Limette, Salz & Pfeffer, 1 EL Bio-Olivenöl

- Süßkartoffeln schälen und würfeln.
- Zwiebel und Ingwer schälen, sehr fein würfeln und in einem Topf mit heißem Olivenöl kurz anrösten.
- Anschließend die Süßkartoffeln dazu geben, den Knoblauch hineinpresse, mit Salz & Pfeffer würzen und alles mit Kokosmilch und Brühe ablöschen.
- Die Suppe zugedeckt ca. 15 Min. köcheln, bis die Süßkartoffeln weich sind. Final nach Belieben pürieren und mit Limettensaft, Salz & Pfeffer abschmecken.

Rote-Bete-Orangen-Salat

50g Postelein, 300g rote Bete (roh), 2 Orangen, 1 Grapefruit, 4 EL gehackte Mandeln, 3 EL Olivenöl, 1 EL dunkler Balsamicoessig, 1 EL Ahornsirup, ½ TL Senf, Salz & Pfeffer

- Die Schale der Orangen und Grapefruit gründlich schälen. Die Beten schälen und mit einem Sparschäler in hauchdünne Scheiben schneiden.
- Orangen-, Grapefruit- und Rote Bete Scheiben zusammen mit dem Postelein auf einem Servierteller verteilen.
- Für das Dressing Olivenöl, Balsamicoessig, Ahornsirup und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über dem Salat verteilen.
- Die Mandeln in einer Pfanne ohne Öl vorsichtig rösten, bis sie goldbraun sind und dann auf dem Salat verteilen.

Veganer Kartoffel-Brokkoli-Auflauf

400g Kartoffeln, 400g Brokkoli, 400g Süßkartoffel, 60g Margarine, 1 Zwiebel, 1 EL Weizenmehl, 300 ml Hafer Cuisine, 2 EL Hefeflocken, Muskatnuss, Rosmarin & Thymian, Salz & Pfeffer, 150g veganer Streukäse, 3 EL Sonnenblumenöl

- Kartoffeln schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Die Röschen vom Brokkoli lösen, den restlichen Strunk schälen und grob würfeln.
- Für die vegane Sahnesauce 2 EL Margarine in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin 2-3 Min. anschwitzen. Das Mehl darüber streuen, 1-2 Min. erhitzen und verrühren.
- Mit Hafer Cuisine aufgießen und mit Hefeflocken, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Rosmarin & Thymian abschmecken. Die Sauce beiseite stellen.
- Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Eine Form mit der Margarine einfetten, das Gemüse darin verteilen und mit der veganen Sahnesauce übergießen.
- In einer Schüssel den Streukäse mit je 3 EL Wasser und Öl mischen, damit er besser schmilzt und auf dem Gemüse verteilen. Den Auflauf für etwa 40 Min. überbacken.

Neu im Sortiment

Reisdrink, Hafer Cuisine & Golden Kurkuma

Pflanzenmilch von Voelkel in Mehrwegflaschen

Passend zum Veganuary gibt es tolle Neuheiten von Voelkel: Neben dem Haferdrink in verschiedenen Varianten gibt es nun auch einen Reisdrink sowie Hafer Golden Kurkuma und Hafer Cuisine, der vegane Sahneersatz zum Kochen. Der Hafer stammt aus deutschem Anbau und der Reis wird in Italien angebaut, alles in Demeter-Qualität. Und das Beste: alle Pflanzendrinks von Voelkel werden in Mehrwegflaschen abgefüllt! Die Mehrwegflaschen lassen sich bis zu 30 Mal wiederbefüllen und vermeiden damit jede Menge Verpackungsmüll. Zudem unterstützt Voelkel dieses Jahr die Initiative "Küste gegen Plastik" zur Säuberung des Nordseestrandes.



ab 2,59 €



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