



Gesund durch den Winter

Liebe Kund\*innen,

wenn das Wetter draußen nasskalt und die Tage besonders kurz sind, freut sich der Körper über eine Stärkung für's Immunsystem. Wie gut, dass wir jetzt in die Hauptsaison der Zitrusfrüchte starten. Probieren Sie unsere leckere Auswahl an frischen Vitamin C-Bomben. Um die körpereigenen Abwehrkräfte in Schwung zu bringen, sind auch die Ingwer-Shots von Voelkel sehr zu empfehlen. Damit Sie gut durch die dunkle Jahreszeit kommen, haben wir Ihnen eine leckere Auswahl an Zitrusfrüchten und wohltuenden Getränken zusammengestellt. Schauen Sie bei unseren aktuellen Angeboten unter "Gesund durch den Winter".

Wochenrezepte

Fenchel mit Austernpilzen und Joghurt dip

200g Austernpilze, 400g Fenchel, Olivenöl, ½ EL Pflanzenbutter, Salz & Pfeffer, Zucker, 1 EL Zitronensaft, 200g Soja-Joghurt, 100g Soja-Frischkäse, 1 TL Curry, Salz & Pfeffer

- Pilze putzen, nicht waschen und grob zupfen. Pilze in einer Pfanne mit Olivenöl goldbraun braten, mit Salz & Pfeffer würzen. Rausnehmen und beiseitestellen.
- Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und in schmale Spalten schneiden. Fenchel in einer Pfanne mit Olivenöl bei starker Hitze 4 Min. braten und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. ½ EL Pflanzenbutter und 1 EL Weißwein (oder Wasser) zugeben und den Fenchel bei mittlerer Hitze 5 Min. garen.
- Den Fenchel mit 1 Spritzer Zitronensaft und evtl. etwas Salz & Pfeffer würzen. Die Austernpilze hinzufügen und kurz erwärmen.
- Joghurt, Frischkäse und Curry zu einem Dip verrühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Das Pilzgemüse anrichten und mit dem Dip servieren.

Wirsing-Pasta mit Austernpilzen & Thymian

200g Austernpilze, 200g Wirsing, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 3 TL Thymian, Salz & Pfeffer, 250g Pasta, 2 EL gehackte Petersilie, 2 EL Hefeflocken, Chiliflocken

- Zwiebel als auch Knoblauch fein hacken und Wirsing in Streifen schneiden. Petersilienblätter hacken.
- Zwiebel in einer heißen Pfanne mit 2 EL Öl 3 Min. anschwitzen. Knoblauch mit etwas Chilipulver, Salz und Thymian zu den Zwiebeln geben.
- Pilze grob gezupft dazu geben und bei mittlerer Hitze ca. 8 Min braten. Final mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Die Pasta nach Anleitung in Salzwasser garen. 5 Min. vor Ende die Wirsingstreifen zugeben.
- Kurz bevor die Pasta gar ist, 150 ml Nudelwasser zu den Pilzen geben, kurz aufkochen.
- Pasta und Wirsing abgießen und tropfnass in die Sauce geben, gut umrühren und einen Augenblick ziehen lassen. Mit Petersilie und Hefeflocken garniert servieren.

Austernpilze mit Selleriepüree

200g Austernpilze, ½ Zwiebel, 400g Sellerieknolle, 200g Kartoffeln, 2-3 EL Zitronensaft, 150 ml Hafercuisine, 3 EL Margarine, Salz, Pfeffer, Muskat, 2 TL Petersilie

- Sellerie und Kartoffeln schälen, würfeln und im Topf mit einer Prise Salz, knapp mit Wasser bedeckt weich kochen.
- Das Gemüse nun fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Bei schwacher Hitze Hafercuisine und Margarine unterrühren.
- Die Zwiebeln fein würfeln und in einer Pfanne mit Margarine glasig dünsten. Grob zerteilte Pilze zufügen und braten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
- Die Pilze mit dem Püree und gehackter Petersilie garniert servieren.

Produkte der Woche



2,99 € / 180g

Streich von Zwergenwiese

Vegane Aufstriche aus Sonnenblumenkernen

Ihre Brotzeit wird um einiges abwechslungsreicher mit den bunten Aufstrichen von Zwergenwiese. Die Grundlage sind Sonnenblumenkerne von deutschen Bio-Betrieben. Durch die Zusammenarbeit mit Zwergenwiese erhalten die Partner Planungssicherheit. Darum sind solche Kooperationen besonders wertvoll, wenn es darum geht, den Anteil des Ökolandbaus in Deutschland auszubauen.

Die Streichs gibt es in vielen leckeren Varianten. Sie alle sind rein pflanzlich und damit eine tolle Alternative zu Wurst und Käse. Wir lieben besonders die Streichs in Kombination mit frischem Gemüse.

Veganuary



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!



**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999