



Liebe Kundinnen und Kunden,

bis der Frühling kommt, braucht es noch einige Wochen. Was Sie in dieser Zeit brauchen, ist ein gutes Immunsystem. Darum haben wir Ihnen verschiedene Tees, Säfte, Zitrusfrüchte und mehr zusammengestellt, mit denen Sie Ihre Abwehrkräfte unterstützen können. Lust auf eine heiße Zitrone mit Ingwer und Honig? Oder doch lieber einen Tee? Schauen Sie bei unseren aktuellen Angeboten unter > Gesund durch den Winter

Bis zum 31. Januar können Sie wieder Freilandhähnchen vom Biohof Penk aus Moringen bestellen. Wie wäre es mit einer kräftigen Hühnerbrühe gegen Erkältung? Weitere Infos telefonisch oder bei uns im Shop.

Bleiben Sie gesund und munter!

Wochenrezepte

Schwarzwurzeln mit Orangensauce

600g Schwarzwurzeln, 1 Orange, 1 EL heller Essig, 2 TL Orangensenf, 75g saure Sahne, Salz & Pfeffer, 1 Kästchen Gartenkresse

- Die Schwarzwurzeln bürsten und mit Schale 15-20 Min. in kochendem Wasser bissfest garen. Mit kaltem Wasser abschrecken und anschließend abkühlen lassen.
- Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und eine Hälfte auspressen. Orangensaft und -schale mit Essig, Senf und saurer Sahne gründlich verrühren und mit Salz & Pfeffer würzen.
- Die Schwarzwurzeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit der Sauce mischen und abschmecken. Die Kresse mit der Küchenschere abschneiden und aufstreuen. Den Schwarzwurzelsalat nach Belieben auf Feldsalat oder Postelein anrichten.

Fruchtiges Schwarzwurzel-Curry

1 Dose Kichererbsen, 400g Schwarzwurzeln, 5 Stängel Grünkohl, 1 großer Apfel, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 2cm frischer Ingwer, ½ TL Currypulver, 1 TL Kokosöl, 1-2 TL Currypaste, 250 ml Gemüsebrühe, 300 ml Kokosmilch, Salz

- Die Schwarzwurzeln unter Wasser schälen und ca. 10 Min. in Salzwasser kochen. Unter kaltem Wasser abschrecken und schräg in fingerdicke Scheiben schneiden.
- Die Grünkohlblätter vom Strunk entfernen und klein schneiden. Den Apfel schälen, entkernen und würfeln. Die Kichererbsen in einem Sieb gründlich abspülen.
- Knoblauch, Zwiebel und Ingwer schälen, fein hacken und gemeinsam mit der Currypaste bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit dem Kokosöl anschwitzen.
- Grünkohl, Kichererbsen und Schwarzwurzeln zugeben und kurz mitgaren. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen, Kokosmilch und Apfelfwürfel zugeben. Das Curry aufkochen und bei geringer Hitze 10-15 Min. kochen, kochen bis das Gemüse gar ist. Abschließend mit Currypulver und Salz abschmecken.

Asiatisches Porreegemüse

600g Porree, 1 Zehe Knoblauch, 2 TL frischen Ingwer, 2 EL Sojasauce, 3 EL gerösteten Sesam, 2 EL Olivenöl, 2 EL Wasser

- Den Porree in schräge Ringe schneiden und in einer großen Pfanne mit dem Olivenöl und Wasser anschmoren. Zudecken und ca. 10 Minuten sanft dünsten lassen.
- Den Knoblauch mit Salz zerdrücken und ziehen lassen. Den Ingwer schälen und fein reiben.
- Wenn der Porree gar und noch bissfest ist, ihn mit Knoblauch, Ingwer und Sojasauce abschmecken. Den gerösteten Sesam mit etwas Salz zerdrücken und darüberstreuen.

Produkt-Tipp



ab 2,89 €

Tee Happiness is...

von Sonnentor

Glück lässt sich nicht erzwingen, aber einladen. Zum Beispiel mit einer Tasse aus der Reihe Happiness is... von Sonnentor. Frische spüren, Wild sein, Frieden finden, Hellwach, Freunde feiern oder Frisch verliebt. Da ist für jede Stimmung was dabei und drin sind neue spannende Zutaten wie Basilikum, Karotten, Schwarztee mit Minze und viele mehr. Zum Ausprobieren und hübsch auch zum Verschenken!



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, 8 Uhr!



lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999