



Alles Gute für Ihr Immunsystem

Liebe Kundinnen und Kunden,

kennen Sie schon unsere besonders große Auswahl an Zitrusfrüchten? Wir halten stets Ausschau nach den leckersten Sorten und bieten derzeit auch besondere Früchtchen wie Mandared, Kumquats, Cedro, Bitter- & Blut-Saftorangen an. Unbedingt mal ausprobieren! In dieser nasskalten Winterzeit kann Ihre Immunabwehr jede Unterstützung gut gebrauchen. So lässt sich aus Zitronen, Ingwer und Honig ein leckerer Erkältungstrunk zaubern. Alles was Sie sonst noch brauchen, um gesund und mit viel Vitamin C über den Winter zu kommen, finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten "Gesund durch den Winter".

Wochenrezepte

Lauchgemüse mit Apfel & Ingwer

600g Lauch, 2 Äpfel, 2 cm Ingwer, 2 EL Olivenöl, 80 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Vollrohrzucker, Saft ½ Zitrone

- Den Lauch putzen, längs halbieren und in 3 cm lange Streifen schneiden. Äpfel halbieren, entkernen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Ingwer schälen und sehr fein würfeln.
- Das Öl in eine Pfanne geben, Apfel- und Ingwer kurz anbraten, herausheben und beiseite stellen.
- Lauchstreifen in derselben Pfanne leicht anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Zucker kurz karamellisieren lassen. Zitronensaft hinzufügen, bedeckt etwa 4 Min. garen.
- Apfel-Ingwermischung hinzugeben und zusammen mit der Sahne, ohne Deckel, nochmals ca. 2 Min. bissfest garen. Mit Zitronensaft, Salz & Pfeffer abschmecken.

Brokkolisuppe mit Ingwer

400g Brokkoli, 2 Schalotten, 3 EL Olivenöl, 2 cm Ingwer, 500ml Brühe, 100ml Kokosmilch, 1 Zitrone, Salz & Pfeffer

- Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk schälen und würfeln. Schalotte und Ingwer schälen und fein hacken. Zitronenzesten abreiben und Saft auspressen.
- In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und Schalotten 2-3 Min. glasig dünsten. Ingwer dazugeben und 1-2 Min. anbraten, gelegentlich rühren.
- Brokkoli zugeben, kurz garen und mit Brühe ablöschen. 1 EL Zitronenzesten und 2 EL Saft zufügen und mit Salz abschmecken. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
- Anschließend fein pürieren, Kokosmilch zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Brokkoli-Lauch-Curry

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 30g Ingwer, 150g Lauch, 400g Brokkoli, 1 Dose Kichererbsen, 1 EL Kokosöl, 1 EL Currypulver, 1 EL Tomatenmark, 250 ml Gemüsebrühe, 1 Dose Kokosmilch, Salz & Pfeffer, 2 EL Zitronensaft, 50g Cashew-Kerne

- Zwiebel in Spalten schneiden. Knoblauch fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Lauch putzen, in Ringe schneiden und waschen. Brokkoli in Röschen teilen. Den Strunk schälen und würfeln. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und gründlich abspülen.
- Kokosöl in einem Topf erhitzen, darin Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer goldbraun anbraten. Curry und Tomatenmark zugeben und unter Rühren 1 Min. mitrösten. Brühe und Kokosmilch zugießen und aufkochen.
- Gemüse und Kichererbsen in den Topf geben und zugedeckt 5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Cashewkerne grob hacken, über das Curry streuen und servieren. Als Beilage dazu passen Reis oder Couscous.

Neu im Sortiment

BioC Abwehrpunsch & Immunkraftsaft

0,75 l von Voelkel

Das geballte Vitamin C von Acerolakirsche und Sanddornbeere macht den BioC Abwehrpunsch zu einer echten Kraftquelle. Er sorgt für mehr Energie und dient der Unterstützung der Abwehrkräfte. Am besten täglich schonend erwärmt oder gut gekühlt genießen.

Der Immunkraftsaft mit Orange, Apfel und Möhre enthält besonders viel Vitamin C und A und wird abgerundet durch Weizenkeimöl zur verbesserten Vitamin A-Aufnahme. So unterstützt er auf natürliche Weise das Immunsystem und schmeckt außerdem unglaublich lecker.

Die BioC-Getränke von Voelkel und weitere Kraftquellen, um Ihre Immunabwehr zu stärken, finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten unter "Gesund durch den Winter".



ab 4,19 €



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