



## Hochsaison für Zitrusfrüchte

### Liebe Kundinnen und Kunden,

haben Sie bereits unsere herrliche Auswahl an verschiedenen Zitrusfrüchten aus Spanien und Italien probiert? In den Ländern am Mittelmeer ist nun Hauptsaison für Zitrusfrüchte und gemeinsam mit unseren zwei Großhändlern wählen wir nur die wirklich leckeren Früchte aus. Wie beispielsweise die Tarocco Blutorange vom Ätna. Dort auf Sizilien bilden die Böden, angereichert mit Vulkanasche, natürlicher Düngung und mediterranem Klima die perfekten Bedingungen für Zitrusfrüchte der Spitzenklasse, so auch die Taroccos von Familie Arcoria. Mit Liebe zum Detail und viel Handarbeit entstehen Früchte, die ihresgleichen Suchen. Da geraten auch unsere erfahrenen Großhändler in leidenschaftliches Schwärmen.

Ebenso besondere Sorten wie die aromatische Mandarine Ciaculli, Kumquats und Minneolas, eine Mischung aus Mandarine und Grapefruit können Sie bei uns auch in kleinen Mengen zum Ausprobieren bestellen. Purer Genuss mit viel Vitamin C.

#### Wochenrezepte

### Winter-Minestrone - vegan

1 Zwiebel, 2 Möhren, 2 Knoblauchzehen, 250g Mangold, 2 Stangen Sellerie, 4 EL Olivenöl, 1 TL Oregano, 1 TL Thymian, 1 EL Tomatenmark, 1 Dose Pizza-Tomaten, 1 Dose Riesenbohnen, Salz & Pfeffer

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Möhren in dünne Scheiben schneiden. Vom Mangold die Stiele und Blätter getrennt voneinander fein hacken, ebenso die Selleriestangen. Die Dosen abgießen und in einem Sieb abspülen.
- Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig andünsten und dabei die Gewürze zugeben. Dann Sellerie, Möhren und die

Stiele des Mangolds hinzugeben und 5 Min. bei mittlerer Hitze weiter dünsten. Gelegentlich umrühren.

- Das Tomatenmark zugeben und ebenfalls kurz anbraten. Mit 400 ml heißem Wasser ablöschen. Die gehackten Tomaten unterrühren und dann 30 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

- Nun die Bohnen und das Mangoldgrün zugeben, 5-10 Min. ziehen lassen, final mit Salz & Pfeffer abschmecken und servieren.

Dazu passt ein frisches Ciabatta-Brot

### Süßkartoffel-Mangold-Gratin

300g Mangold, 500g Süßkartoffeln, 200g Möhren, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Paprika edelsüß, 200 ml Milch, 2 TL Speisestärke, 125ml Gemüsebrühe, 50g Bergkäse, Salz, Pfeffer & Muskatnuss

- Süßkartoffeln und Möhren gründlich waschen und in ca. 5 mm dicke Scheiben hobeln. 2 EL Olivenöl mit Zitronensaft, ½ TL Salz und Paprikapulver in eine Schüssel geben, verrühren und die Süßkartoffeln darin wenden. Ofen auf 200°C vorheizen.

- Mangoldblätter und -stiele getrennt voneinander in Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Mangoldstiele darin kurz dünsten, dann die Mangoldblätter zugeben und 3 Min. mitdünsten.

- Milch mit Speisestärke und Gemüsebrühe verrühren, zum Gemüse geben und alles kurz aufkochen lassen. Dann mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

- Eine flache Auflaufform mit den Süßkartoffelscheiben fächerförmig auslegen. Das Gemüse darauf verteilen, alles mit geriebenem Käse bestreuen und im Ofen etwa 30 Min. gratinieren.

Rezeptidee von Daniela, Lottas neuer Käse-Beauftragten

#### Neu im Sortiment

### Pho & Ramen-Brühen von J.Kinski

Knochenbrühen 100% aus Magdala, Thüringen

Die Knochenbrühen von J. Kinsky werden in liebevoller Handarbeit hergestellt. Die Brühe vom Schwäbisch-Hällischen Landschwein und Freiland Hühnern dient als Basis der Ramen-Brühe, die nach traditionell japanischer Rezeptur stundenlang schonend gekocht wird, um dann mit frischem Gemüse serviert zu werden. Pho sind traditionell vietnamesische Suppen aus klarer Brühe, die mit frischem Gemüse wie Lauchzwiebeln, Koriander, Nudeln und dünnen Scheiben Rind- oder Hühnerfleisch serviert werden. Verschiedene Rezepte gibt es auf [www.j-kinski.de](http://www.j-kinski.de) und die Brühen finden Sie bei unseren Neuheiten.



7,79 € / 525 ml



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!



DE-ÖKO-006

**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE

SEIT 1999