



Alles zu Ihrer Zufriedenheit?

Liebe Kundinnen und Kunden,

was bestellen Sie mit Ihrer Ökokiste und wie zufrieden sind Sie? Unser Ziel ist es, Ihnen eine breite Auswahl erstklassiger Bio-Produkte in bester Qualität anzubieten. Wir liefern ja weit mehr als Obst & Gemüse.

Jeden Tag neu geben wir unser Bestes, um Sie mehr als zufrieden zu machen! Sollte doch etwas mal nicht stimmen, setzen Sie sich einfach direkt mit uns in Verbindung. Dann finden wir auch dafür eine Lösung.

Sind Sie besonders zufrieden mit unserem Lieferservice? Dann empfehlen Sie uns gerne weiter an Nachbarn, Freunde und Bekannte. Für jeden Neukunden, den Sie werben, erhalten Sie nach der 4. Lieferung ein Dankeschön. Ebenso freuen wir uns über gute Bewertungen auf Facebook, Google & Co. Ihre Zufriedenheit zählt!

Wochenrezepte

Ofengemüse mit Balsamico-Dressing

450g Möhren, 320g Fenchel, 300g rote Zwiebel, ½ TL Smokey Paprikapulver, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Balsamico-Essig, 1 EL Ahornsirup, Salz & Pfeffer, 3 EL Olivenöl, 1 EL geröstete Sonnenblumenkerne, einige Blätter frische Petersilie

- Ofen auf 220 Grad vorheizen. Möhren in grobe Stifte schneiden. Zwiebeln in grobe Scheiben schneiden. Fenchel vierteln, vom Strunk befreien und ebenfalls in grobe Streifen schneiden.
- Das Gemüse in eine Auflaufform geben, mit 3 EL Olivenöl und Salz darunter mischen, in der Form ausbreiten und für 30 bis 40 Min. im Ofen garen.
- Aus Zitronensaft, Balsamico, Ahornsirup, Pfeffer und Paprikapulver ein Dressing anrühren und dieses über das heiße Gemüse gießen, sobald es aus dem Ofen kommt.
- Auf den Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie und Sonnenblumenkerne bestreut servieren.

Veganes Spitzkohlgemüse

1 Spitzkohl, 200g Möhren, 1 Zwiebel, 1 Paprika, 200g Tofu natur, 400 ml Kokosmilch, 100 ml Gemüsebrühe, 1 EL Kokosöl, Chiliflocken, Ingwer, Koriander, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

- Den Spitzkohl vierteln, vom Strunk befreien und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden. Möhren, Paprika und Tofu würfeln.
- Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin gut braun braten. Zwiebeln, Möhren und Paprika zugeben und kurz mit braten. Dann den Spitzkohl zugeben und ebenfalls kurz anbraten.
- Mit Kokosmilch und Brühe ablöschen und zugedeckt 10 Min. kochen lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Fenchelsalat mit Blutorange

1 Fenchelknollen, 3 Blutorangen, 25g Haselnüsse, 1 EL Apfelsaft, 1 TL Dattelsirup, ½ EL Senf, 25 ml Olivenöl, Salz & Pfeffer

- Das Fenchelgrün abschneiden, fein hacken und beiseite stellen. Die Knolle vierteln, vom Strunk befreien in dünne Streifen schneiden oder hobeln.
- 2 Orangen filetieren: Dafür beide Enden abschneiden und nun die Schale entlang der Rundung sauber entfernen. Die Orange nun in passende Streifen schneiden.
- Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Anschließend grob hacken.
- Für das Dressing die 3. Orange waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Orangensaft und -abrieb mit Obstessig, Dattelsirup und Senf zu einem Dressing mixen. Final langsam das Olivenöl unterrühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Fenchelstreifen mit Orangenfilets, Haselnüssen und Fenchelgrün in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen.

Veganuary

Taifun: Pionier der deutschen Tofu-Produktion

Bereits seit 1987 wird in Freiburg Tofu produziert und mit der Zeit wurde vor Ort der regionale Anbau von Sojabohnen etabliert. Heute stehen hinter dem Unternehmen rund 270 Mitarbeiter, jahrelange Erfahrung und daraus resultierend eine breites Sortiment erstklassiger Tofu-Produkte: Von Tofu Natur, über Räuchertofu, Tofu mit diversen Gewürzmischungen bis hin zu Tofu-Würsten, Aufschnitt und Bratfilets.

Passend zum Veganuary gibt es auf www.taifun-tofu.de viele tolle Rezepte mit Tofu zum Ausprobieren. Oder Sie versuchen unser veganes Rezept der Woche. Taifun-Tofu in verschiedenen Varianten finden Sie aktuell unter "Veganuary" sowie bei den Produkten der Woche.



ab 1,69 € / 200g



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!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999