



## Orange, Zitrone, Clementine für die gute Miene

### Liebe Kund\*innen,

die leckeren Zitrusfrüchte haben Hochsaison und liefern uns eine große Portion Vitamin C für unsere Abwehrkräfte! Genau das, was wir brauchen, um dem Winter weiter zu trotzen. Die ätherischen Öle der Früchte beleben zusätzlich das Gemüt durch ihre anregende Wirkung. Wir haben Ihnen allerlei gesunde Vitaminbomben zusammengestellt, um Ihr Immunsystem zu stärken und die Zitruszeit maximal lecker zu genießen!

Thema des Monats ist weiterhin der Veganuary: der vegane Januar. Wir inspirieren Sie mit leckeren pflanzlichen Rezepten und Produkten, die ausgewogen mit Gemüse, Hülsenfrüchten und Pilzen Ihre Teller bereichern.

Wochenrezepte

### Pastinaken-Erdnuss-Suppe mit Tofu-Spieß

300g Pastinaken, 200g Kartoffeln, 1 Zwiebel, ½ Petersilienbund, 400g Tofu, 1 EL Agavendicksaft, 4 TL Currypaste, Chiliflakes, Salz, 20g Erdnussmus, 1 EL Rapsöl, 4 Spieße

- Pastinaken, Kartoffeln und Zwiebel würfeln. In einem Topf mit kochendem Wasser bedecken und ca. 15 Min. garen. Petersilie feinhacken. Tofu mit Küchenpapier trocken tupfen, Wasser ausdrücken. Tofu 2cm groß würfeln.
- ½ EL Agavendicksaft mit 2 TL Currypaste in eine Tasse geben, verrühren. Mit Salz und Chiliflocken würzen. Tofuwürfel vollständig darin wenden.
- Wenn Gemüse gar ist, übrigen Agavendicksaft, Currypaste (2 TL) und Erdnussmus dazugeben. Alles cremig pürieren, mit Salz und Chiliflocken abschmecken.
- Öl in einer Pfanne erwärmen, marinierte Tofuwürfel darin rundherum ca. 5 Min. anbraten, bis sie beginnen zu bräunen und der Agavendicksaft karamellisiert.
- Tofuwürfel auf die Spieße stecken und zur Suppe reichen. Mit Petersilie garnieren.

### Broccoli-Süßkartoffel-Gemüse aus dem Wok

3 Möhren, 2 Süßkartoffeln, 400g Broccoli, 200g Räuchertofu, 1 Orange, 1 Knoblauchzehe, 1 Chilischote, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer, evtl. Mandelblättchen

- Süßkartoffeln und Möhren würfeln. In Salzwasser ca. 5-6 Min. kochen.
- Broccoli in Röschen teilen, Räuchertofu in Würfel schneiden. Beides in heißem Olivenöl in einem Wok anbraten. Chili in feine Ringe und Knoblauch in Scheiben schneiden, dazugeben und kurz mit durchbraten. Süßkartoffel- und Karottenwürfel dazu, gut vermengen. Nochmals aufbraten.
- Mit dem Saft der Orange ablöschen und Orangenschale fein hineinreiben. Pfeffern und salzen. Sofort servieren.
- Wer mag, kann am Ende auch noch frisch geröstete Mandelscheibchen dazugeben und mit Reis servieren.

### Geröstete Pastinaken & Tomaten-Hummus

400g Pastinaken, 6 EL Olivenöl, 3 Knoblauchzehen, Saft 1 Zitrone, 1 EL Sojasauce, 1 EL Agavendicksaft, Salz und Pfeffer; Für das Hummus: 200g trockene, über Nacht eingeweichte Kichererbsen (= 400g gekochte), 100g getrocknete Tomaten, 2 EL Tahin, Saft 1 Zitrone, 1 TL Kreuzkümmel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 5 Cherrytomaten

- Pastinaken der Länge nach vierteln. Öl, Zitronensaft, Sojasauce, Agavendicksaft, geriebenen Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren und mit den Pastinaken auf einem Blech vermengen. Ca. 35 Min. bei 200°C im Ofen backen.
- Für den Hummus: eingeweichte Kichererbsen mit frischem Wasser für 1 Stunde kochen bis sie weich sind.
- Getrocknete Tomaten, Tahin, Zitronensaft, Kreuzkümmel, kleingeschnittener Knoblauch und Olivenöl mit den gekochten Kichererbsen in einem Behälter mixen. Salzen, pfeffern. Cherrytomaten vierteln, unter Hummus heben.
- Hummus mit gerösteten Pastinaken servieren.

Produkte der Woche

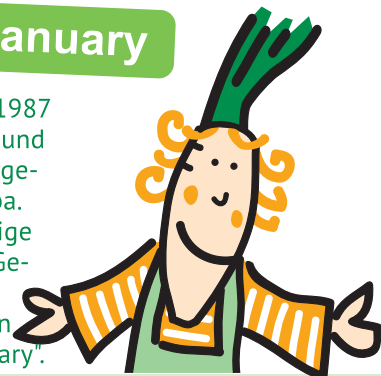


3,29 € / 200g

### Tofu von Taifun aus dem Schwarzwald

Taifun aus Freiburg beeindruckt mit leckerstem Tofu, Pioniergeist seit 1987 und nachhaltigem Wirtschaften. Über 10 Sorten Tofu sowie Würstchen und Bratfilets aus Soja werden aus 100% gentechnikfreien Sojabohnen hergestellt. Taifun bezieht ausschließlich Soja von Vertragsbauern aus Europa. Dazu gehört auch die Entwicklung eigener Sojasorten, die für das hiesige Klima und die Tofu-Produktion geeignet sind. Transparenz schafft der Gemeinwohlbericht- der seit 2016 erstellt wird. Energieeffizienteres Arbeiten ermöglicht neueste Technik und Photovoltaik auf dem Dach. Den Taifun-Tofu finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten unter "Veganuary".

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