

ZITRUSFRÜCHTE

für gute Laune & viele Vitamine

22. Januar bis
28. Januar 2024

Liebe Kund*innen,

wie lässt sich den eisigen Temperaturen besser trotzen als mit einer bunten Vielfalt an Zitrusfrüchten. Sauer macht bekanntlich nicht nur lustig, das sonnengelbe Obst stärkt auch unser Immunsystem und bringt uns gesund durch die kalte Jahreszeit.

Die leckeren Zitrusfrüchte in verschiedenen Variationen aus Spanien und Italien haben jetzt Hochsaison! Probieren Sie sich durch aromatische Orangen und Clementinen, tief gefärbte Blutorange, süßliche Grapefruits oder Exoten wie Cedri und Kumquats. In der Rubrik „Zitrusfrüchte“ beim Obst haben wir Ihnen allerlei gesunde Vitamin-Lieferanten zusammengestellt.

Wochenrezepte

Rote-Bete-Zitrus-Salat

2 Rote Bete, 2 (Blut-) Orangen, 1 Grapefruit, 4 EL Mandelsplitter; Für das Dressing: 3 EL Olivenöl, 1 EL dunkler Balsamicoessig, 1 EL Agavendicksaft, ½ TL Senf, Salz & Pfeffer

1. Orangen und Grapefruit mit einem Messer filetieren. Rote Bete waschen, schälen und danach in möglichst dünne Scheiben hobeln oder schneiden.
2. Orangen-, Grapefruit- und Rote Bete Scheiben auf einem großen Servierteller verteilen.
3. Für das Dressing Olivenöl, Balsamicoessig, Agavendicksaft und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. und das Dressing über dem Salat verteilen.
4. Mandelsplitter in einer Pfanne ohne Öl vorsichtig anrösten, bis sie goldbraun sind. Danach auf dem Salat verteilen. Fertig! Quelle: Zucker & Jagdwurst

Süßkartoffel-Weißkohl-Gratin

2-3 Süßkartoffeln (ca. 400g), 1 Weißkohl (ca. 600g), 2 Zwiebeln, 1 TL Kümmel, Salz & Pfeffer, 2-3 EL Sonnenblumenöl, ½ Liter Hafermilch, 40g Cashewkerne, 50g Tomatenmark, 3 Knoblauchzehen 250 ml Gemüsebrühe, Chilipulver, 2 TL Oregano, 2 TL Basilikum getrocknet, 2 EL Haferflocken, 2 EL Sonnenblumenkerne, 2 EL Hefeflocken

1. Den Kohl putzen und in feine Streifen schneiden, dann mit kochend heißem Wasser überbrühen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Süßkartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebeln in Würfel schneiden und in einer großen Pfanne mit heißem Öl glasig dünsten. Weißkohl portionsweise in die Pfanne geben und solange andünsten, bis alles Farbe bekommen hat. Dabei möglichst wenig rühren und den Inhalt nur hin und wieder schwenken. Den Kohl mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen.
3. Für die Soße Hafermilch, Cashewkerne, Tomatenmark, Knoblauch, Gemüsebrühe, Kräuter und Gewürze in ein hohes Gefäß füllen und pürieren. Durch die Cashewkerne bekommt die Soße eine sämige Konsistenz. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Belieben kräftig würzen.
4. Für den Flockenmix Haferflocken, Sonnenblumenkerne und Hefeflocken in einem Mixer zerkleinern.
5. Eine große Auflaufform mit Öl bestreichen und mit Süßkartoffeln, Kohl und der Soße schichtweise füllen. Nach der letzten Schicht Soße alles mit dem Flockenmix bestreuen und bei ca. 180°C etwa 1 Stunde im Ofen backen, bis die Süßkartoffeln gar sind. Dazu passt fein ein frischer grüner Salat.

Alle Rezepte sind gedacht für 2-3 Personen.
Alle Zutaten gibt es im Shop unter
www.lotta-karotta.de

Produkt der Woche



Bio-Haferdrink aus Diemarden

Kein Veganuary ohne Pflanzendrinks. Aus diesem Grund möchten wir Ihnen den Haferdrink von Familie Füllgrabe vom Naturmilchhof Gartetal aus Diemarden ans Herz legen. Der Bio-Hafer kommt vom Hofgut Klein Schneen – regionaler geht es kaum! Ob als Ergänzung im Müsli, beim Backen und Kochen oder als echte Milchalternative, der Haferdrink überzeugt uns durch seine natürliche Süße und einem sanften Geschmack, zudem ist er laktosefrei und damit sehr gut verträglich. Neben dieser regionalen Besonderheit bieten wir auch eine Reihe weiterer Pflanzendrinks von Voelkel an – alles in umweltfreundlichen Mehrwegflaschen. Eine Auswahl dieser Produkte finden Sie bei unseren **Angeboten der Woche unter lotta-karotta.de**.

Frischer Haferdrink
2,80€/1l



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, 7 Uhr!



DE-ÖKO-006



ökokiste

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999