



## Fastenzeit im Februar

### Liebe Kundinnen und Kunden,

im Februar beginnt traditionell die Fastenzeit, eine Zeit um Körper und Geist zu entlasten. In diesem Jahr haben wir vermutlich eine neue Sichtweise, auf welche Dinge jeder für sich gut oder nur schwer verzichten kann. Klassisch wird in der Fastenzeit auf Fleisch, Süßes oder Alkohol verzichtet, auch der Verzicht auf feste Nahrung, um den Körper zu entlasten, wird von vielen Menschen geschätzt. Wie es Ihnen beliebt, in der Rubrik "Fastenzeit" haben wir leckere und gesunde Tees sowie Obst- & Gemüsesäfte zusammengestellt. Hauptsache bewußt genießen!

**WICHTIG FÜR IHRE ÖKOKISTE:** Sollten Sie bei der Anlieferung nicht zu Hause sein, sorgen Sie für ausreichend Frostschutz: Legen Sie eine Decke oder Thermohaube bereit, so kann der Fahrer Ihre Kiste abdecken. Dankeschön!

#### Wochenrezepte

### Geröstete Pastinaken in Orangensaft & Honig

600g Pastinaken, 2 Orangen, 2 EL Honig, 2 TL getrockneter Thymian, 4 EL Butter

- Die Pastinaken schälen, putzen, längs halbieren und in kochendem Wasser 4 Min. blanchieren, anschließend trocken tupfen. Den Ofen auf 220°C vorheizen.
- Die Orangenschale fein abreiben, dann die Hälften auspressen. In einem kleinen Topf Orangenabrieb, -saft, Honig und Thymian langsam erhitzen und etwa 4 Min. bei geringer Hitze köcheln, bis die Mischung etwas eingedickt ist.
- Pastinaken in eine kleine Auflaufform legen und von allen Seiten mit dem Sirup bestreichen. Den restlichen Orangensirup über die Pastinaken träufeln, die Butterflocken darauf setzen und mit Folie abgedeckt etwa 10 Min. ziehen lassen.
- Die Pastinaken im Ofen etwa 15–20 Min. backen, bis sie innen samtig weich und außen schön goldbraun sind.

### Libanesischer Blumenkohleintopf - vegan

1 Blumenkohl, 2 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 500 ml Gemüsebrühe, 100g Rundkornreis, ½ Bund Koriander, 1 EL Tomatenmark, 400g Tomaten oder 1 Dose Pizza Tomaten, Paprikapulver oder Ras El Hanout, Salz & Pfeffer

- Zwiebel & Knoblauch häuten und fein hacken. Den Blumenkohl in Röschen teilen. Die Tomaten fein würfeln.
- In einer hohen Pfanne Zwiebel und Knoblauch in Öl glasig dünsten. Den Blumenkohl zugeben, mitdünsten und nach 5 Min. mit Gemüsebrühe ablöschen. Nun die Tomaten, Tomatenmark und den Reis unterrühren, kurz aufkochen lassen, dann bei geringer Hitze 20–30 Min. köcheln lassen.
- Gehackten Koriander und Gewürze zugeben. Bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe angießen, bis der Reis gar ist.

### Orientalischer Pastinaken-Orangen-Salat

1 Romanasalat, 2 Pastinaken, 1 TL Ras El Hanout, 1 Orange, 1 Zitrone, 1 EL Tahini (Sesampaste), 1 Knoblauchzehe, 1 Dose Kichererbsen, 1–2 EL Dattelsirup, 1 EL Granatapfel Balsam

- Ofen auf 220°C vorheizen. Pastinaken schälen und längs vierteln. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.
- Knoblauch fein pressen und mit Ras El Hanout, 1–2 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer zu einer Marinade vermischen. Pastinaken und Kichererbsen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech marinieren und das Gemüse ca. 25 Min. im Ofen backen, bis es leicht gebräunt ist.
- Zitrone pressen. Den Saft mit Dattelsirup, Granatapfel Balsam und Olivenöl vermischen, mit Salz & Pfeffer abschmecken. Salat in breite Streifen schneiden und die Orange filetieren, den dabei austretenden Saft auffangen.
- Tahini, je 2 EL Zitronen- und Orangensaft und 2–3 EL Wasser glatt rühren. Mit Salz und Dattelsirup abschmecken.
- Das Gemüse auf dem Salat anrichten und mit Orangenfilets garniert servieren, den Tahinidip dazu reichen.

#### Neu im Sortiment

### Basen Fastenzeit Tee

Losser Kräutertee von Sonnentor

Finden Sie Ausgleich und Balance, indem Sie sich eine Auszeit und etwas Gutes gönnen mit dem blumig-zitronigen Basen Fastenzeit Tee von Sonnentor. Eine wohlige Mischung aus Zitronenmelisse, Minze, Himbeer-, Erdbeer und Haselnussblättern, Brennessel und blauer Kornblume, jetzt bei unseren Neuheiten.

Das österreichische Unternehmen überzeugt seit 1988 mit biologischen Tees, Kräutern & Gewürzen aus traditioneller Handarbeit. Sie bezeichnen sich als eigensinnige Andersmacher, die sich von Tradition und Menschen inspirieren lassen und besonders viel Wert auf natürliche Kreisläufe legen.



4,49 € / 50g



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