

IMMUNKRAFT

Gesund durch den Winter

29. Januar bis
4. Februar 2024

Liebe Kund*innen,

die Winterzeit ist eine große Herausforderung für unser Immunsystem: kalt und feucht draußen, trockene Heizungsluft drinnen und dazu allerhand Viren. Da ist extra viel Power gefragt! Manch einer schwört auf heißkalte Wechselduschen, die Sauna ist auch sehr beliebt und Vitamin C und Ingwer werden gerne genommen, um das Immunsystem zu stärken! Wir wünschen Ihnen beste Gesundheit!

Als Sofa-Lektüre für gemütliche Winterabende empfehlen wir den **Dreschflegel-Katalog Saaten&Taten 2024** mit einer bunten Auswahl an ökologischem Saatgut aus Witzenhausen - jetzt kostenlos in unserem Online-Shop bestellen. Viel Spaß bei der Gartenplanung!

Wochenrezepte

Fenchel-Lauch-Risotto

Olivenöl, 250g Risotto Reis, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Fenchelknollen, 1 Stange Lauch, 750 ml Gemüsebrühe, 50 ml Weißwein, 15g Butter, 1 EL Zitronensaft, Salz & Pfeffer, Muskat

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Den Lauch in feine Ringe schneiden. Die Knollen vierteln, vom Strunk befreien und fein aufschneiden.
2. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin glasig andünsten, den Reis zugeben, mitdünsten und mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Den Fenchel und die Hälfte des Lauchs kurz mitdünsten. ¼ l Brühe aufgießen, aufkochen und auf mittlere Hitze reduzieren.
3. Das Risotto etwa 15 Min. köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren, nach und nach die restliche Brühe zugießen. Nach 5 Min. 1 EL Butter einrühren
4. Final das Risotto mit Salz, Pfeffer, Muskat und frischem Zitronensaft abschmecken. Den restlichen Lauch unterheben und servieren.

Neu im Sortiment



Ingwer & Zitrone Honig
3,39€/0,2 l

Ingwer-Shot von Voelkel

Die Ingwer-Shots von Voelkel sind wahre Power-Booster, wenn es um einen Extra-Schub für unser Immunsystem geht. In unserem Lotta-Team sind Sie besonders beliebt, um anrollende Erkältungswellen abzuwehren. Die Shots von Voelkel gibt es in den Sorten Ingwer-Kurkuma, Ingwer-Beere und neu: Ingwer mit Honig & Zitrone. Die Shots sowie weitere Produkte mit viel Vitamin C, wohltuenden Kräutern oder auch einer Extra-Portion Ingwer gibt es ab sofort hier in unserem Shop:

"Gesund durch den Winter" bei den Saisonthemen auf www.lotta-karotta.de.

Rote-Bete-Fenchel-Crumble

500g Rote Bete, 1 Lorbeerblatt, Salz & Pfeffer, 500g Fenchel, 5 EL Olivenöl, 4 EL Weißweinessig, 4 EL Mandelöl, 1 Orange, 2 cm Ingwer, 130g Mehl, 40g Zucker, 50g Butter

1. Die Beten putzen und mit dem Lorbeerblatt in reichlich kochendem Salzwasser je nach Größe ca 45 Min. garen.
2. Fenchelgrün abzupfen und beiseite stellen. Die Knollen halbieren und in ca. 2 cm breite Spalten schneiden. Die Fenchelspalten in einer großen Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten 3-4 Min. andünsten. Mit Salz & Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
3. Die Beten abgießen und etwas abkühlen lassen. Essig und Mandelöl verrühren. Die Beten schälen und in die Vinaigrette hobeln. Mit Salz & Pfeffer würzen.
4. Für die Ingwer-Orangen-Streusel den Abrieb der Orangenschale und geriebenen Ingwer mit Mehl, Zucker und 1 TL Salz mischen. Butter in kleinen Stücken zugeben und kneten, so dass etwa erbsengroße Streusel entstehen.
5. Fenchel und Rote Bete in einer Auflaufform schichten. Streuselmasse darüber geben und im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad rund 30 Min. goldbraun backen. Mit dem Fenchelgrün garniert servieren.

Roher Rote Bete Salat

300g Rote Bete, 1 Fenchelknolle, 3 säuerliche Äpfel (z.B. Boskoop), 1 Rote Zwiebel, Sonnenblumenkerne, Saft und Schale einer Zitrone, Agavendicksaft, saure Sahne, fein gehackte Petersilie, Salz, Piment & Pfeffer

1. Beten, Fenchel und Äpfel mit Schale fein hobeln. Die Zwiebel fein würfeln und alles in eine Schüssel geben.
2. Alle Zutaten für das Dressing mixen, mit dem Salat vermengen und mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

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



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