



## Neue Ideen für Wintergemüse

### Liebe Kundinnen und Kunden,

die Auswahl an Gemüse ist im Winter etwas eingeschränkt. Um so spannender daher, was sich aus klassischen Wintergemüse noch so alles zubereiten lässt! Dazu haben wir diesen Monat verschiedene Zutaten von TerraSana zusammengestellt, mit denen sich klassisches Wintergemüse neu entdecken lässt. Schauen Sie vorbei in unserer neuen Rubrik "Produkte des Monats". Dort finden Sie neben Wein und Käse weitere Produkte, die wir Ihnen diesen Monat besonders vorstellen möchten.

#### Wochenrezepte

### Würziges Rote Bete - Curry

500g Rote Bete, 2 Chilischoten, 1 TL Currypulver, 1 Zwiebel, 1 TL Chilipulver (je nach Geschmack) 1/2 TL Zucker, 1 Zehe Knoblauch, 400ml Kokosmilch, 1/4 TL Kurkuma, 1 EL Öl, 1 kleine Stange Zimt, 3 Kardamomkapseln (angedrückt), 2 Gewürznelken, Salz und Pfeffer

- Die Chilischoten entkernen und in Scheiben schneiden. Die Rote Bete schälen und in dünne Stifte schneiden. Anschließend mit dem Chili, Currypulver, Salz, Zucker, gepresstem Knoblauch und Kurkuma gut durchmischen und wenn möglich 2-3 Stunden ziehen lassen.
- Die Zwiebel in feine Scheiben schneiden und im heißen Öl goldbraun anbraten. Zimtstange, Kardamom, Nelken dazugeben und mit braten, bis die Gewürze duften.
- Rote Bete untermischen und mit der Hälfte der Kokosmilch ablöschen.
- Im offenen Topf ca. 15 - 20 Min. köcheln, bis die Rote Bete gar und die Kokosmilch eingekocht ist. Die restliche Kokosmilch zugeben, abschmecken, aufkochen und fertig.

### Roher Rote Bete Salat

3 Knollen rote Bete, 1 kleine Fenchelknolle, 2-3 säuerliche Äpfel, 1 Rote Zwiebel, Sonnenblumenkerne

Für das Dressing: abgeriebene Zitronenschale, Zitronensaft, Agavendicksaft, saure Sahne, fein gehackter Dill, Kräutersalz, wenig Piment, evtl. Pfeffer

- Die Bete, Fenchel und die Äpfel ( mit Schale ) in feine Streifen hobeln. Die Zwiebel fein würfeln und alles in eine Schüssel geben.
- Das Dressing aus allen Zutaten zusammenmixen, über den Salat geben und unterheben. Den Salat mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen.

### Wirsing-Kokos-Pasta

500g Pasta, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauch, 600g Wirsing, 1 EL Pflanzenmargarine, 1 TL Gemüsebrühepulver, 400 ml Kokosmilch, Pfeffer, 1/2 Zitrone (Saft und Schale), 100g Kokosnussraspel (am besten frisch)

- Pasta nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser al dente garen. Durch ein Sieb abgießen, dabei ca. 250 ml Nudelwasser auffangen. Pasta abtropfen lassen.
- In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein würfeln. Den Wirsing vierteln, vom Strunk befreien und in feine Streifen schneiden.
- Margarine in einem weiten Topf zerlassen, Zwiebeln und Knoblauch glasig andünsten, den Wirsing zugeben und 5 Min. dünsten. Mit Gemüsebrühepulver bestäuben, mit Nudelwasser und Kokosmilch ablöschen. Alles bei milder Hitze zugedeckt 5 Min. garen.
- Wirsing umrühren, mit Pfeffer, Zitronensaft und -schale abschmecken. Pasta unterheben, auf Teller verteilen und mit Kokosraspeln „als Parmesan“ bestreut servieren.

#### Produkte des Monats



2,79 €

## Kokosmilch aus 80% Kokosnuss

### 400ml von TerraSana

Passend zu unseren Rezepten der Woche empfehlen wir die Kokosmilch von TerraSana, mit besonders hohem Kokosnussanteil. Je nach Bedarf können Sie wählen zwischen 200ml und 400ml.

In unserer neuen Rubrik "Produkte des Monats" haben wir im Februar weitere Artikel von TerraSana zusammengestellt. Beispielsweise die cremigen Nussmuse oder die Pastaspezialitäten, die extrem lecker und dazu auch ein besonderer Hingucker sind. Schauen Sie mal vorbei.



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 zum TAG VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



**lotta karotta**  
BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999