



Weniger ist mehr: Gutes für die Fastenzeit

Liebe Kundinnen und Kunden,

im Februar beginnt die Fastenzeit, traditionell am Aschermittwoch. Schon jetzt ein guter Moment sich zu fragen, darf es etwas weniger sein? Manche Menschen verzichten auf Fleisch, Süßes oder Alkohol, andere verzichten stunden- oder tageweise auf feste Nahrung, um den Körper zu entlasten. Leckere, gesunde Säfte, Tees und mehr finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten unter "Fastenzeit".

Auch Konsumfasten ist mittlerweile eine beliebte Alternative für mehr Bewußtsein. Wie wäre es damit, bewußt auf Plastik zu verzichten? Ob Bad oder Küche, es gibt immer mehr Produkte mit denen sich Plastik und Müll vermeiden lassen. Unter "Natürlich Plastikfrei" finden Sie immer wieder neue Anregungen.

Wochenrezepte

Geschmorter Wirsing mit Tomaten

700g Wirsing, 6 EL Öl, Salz & Pfeffer, 250 ml Gemüsebrühe, 40g Pinienkerne, 1 Knoblauchzehe, 2-3 Tomaten, 100g Pecorino

- Die Wirsingblätter ohne Strunk in große Spalten schneiden und mit etwas Öl in einer großen Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Brühe dazugießen und alles zugedeckt 20 Min. schmoren.
- Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett leicht rösten und herausnehmen.
- Knoblauch fein würfeln, die Tomaten in Scheiben schneiden und beides in der heißen Pfanne mit 2 EL Öl 2-3 Min offen dünsten, mit Salz & Pfeffer würzen und über den Wirsingpalten verteilen.
- Vor dem Servieren mit den Pinienkernen und gehobeltem Pecorino bestreuen.

Birnen-Schwarzwurzelsuppe

1 Zitrone, 500g Schwarzwurzeln, 1 Zwiebel, 1 EL Öl, 1 Birne, 750 ml Brühe, 200 ml Sahne, Muskat, Salz & Pfeffer

- Zitrone entsaften und mit einem Liter Wasser vermischen. Schwarzwurzeln schälen, in grobe Stücke schneiden und bis zur weiteren Verarbeitung in das Zitronenwasser legen.
- Schalotten schälen und klein schneiden. Bratöl in einem Topf erhitzen und Schalotten glasig andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, Schwarzwurzeln hinzugeben und für 20 Min. köcheln lassen.
- Birne schälen, Kerngehäuse entfernen und grob würfeln. 10 Min. vor Ende der Garzeit zu den Schwarzwurzeln geben und alles fein pürieren. Suppe mit Sahne aufgießen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tipp: Die Schwarzwurzeln im Wasserbad schälen. Der in dem Gemüse enthaltene Milchsäure verfärbt sonst die Haut und verklebt die Hand.

Schwarzwurzel-Wirsing-Pasta

400g Nudeln, 400g Schwarzwurzeln, 300g Wirsing, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 200 ml Sahne, 250 ml Brühe, Salz, Pfeffer, Muskat, 100g Hartkäse

- Die Schwarzwurzeln unter Wasser kalt abspülen, bürsten und schälen. Danach in kaltes Wasser mit etwas Essig legen. Dadurch wird das Verfärben der Schwarzwurzel verhindert. Dann in 2-3 cm lange Stücke schneiden.
- Wirsing putzen, holzige Blattrippen entfernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch würfeln. Die Nudeln nach Packungsanweisung garen.
- Das Gemüse in Olivenöl anbraten, Sahne und Brühe hinzufügen und so lange garen, bis die Schwarzwurzeln bissfest sind. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Die Nudeln unter die Sauce mischen und mit geriebenem Käse bestreut servieren.

Neu im Sortiment

Lipfein Lippenbalsam

fair & vegan aus Dresden

Bei lipfein aus Dresden gehen 100% natürliche Lippenpflege und verspieltes Design Hand in Hand. Unraffinierte Sheabutter, hochwertige Öle und pflanzliche Wachse treffen schicke und stylische Weißblechdosen in verschiedenen Formaten. Die Produkte sind NaTrue-zertifiziert und werden in Handarbeit hergestellt, sind fair und vegan. Frei nach dem Motto #weilküssenfetzt!

Lipfein in den Sorten Orange-Vanille, Calendula, Aloe-Apfel, Schoko-Minze & Klassik finden Sie bei unseren Neuheiten.



ab 6,99 €
/4-6g



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, 8 Uhr!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE

SEIT 1999