



## Liebe Kundinnen und Kunden,

die Wochen ab Februar werden gerne auch als Saure-Gurken-Zeit bezeichnet: Wintergemüse aus Deutschland ist langsam aufgegessen und auch Fruchtgemüse aus den warmen Mittelmeerregionen ist recht teuer und die Qualität nicht immer ganz zuverlässig. Auch die Logistik innerhalb Europas ist dieses Jahr zwischen den Ländern eher problematisch, dazu kommt der unerwartete Wintereinbruch in Italien und Spanien. Es ist derzeit eine große Herausforderung, unsere Ökokisten zu planen.

Darum liefern wir **in der Woche ab dem 15. Februar wieder Pilze aus der hessischen Bioland-Pilzzucht Lehr**. Goldkämpchen, Samthauben, Shiitake, Samthauben und einige mehr. Ab sofort können Sie Pilze bestellen. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit!

### Wochenrezepte

#### Kraut-Spätzle mit Räuchertofu & Tomaten

1 Zwiebel, 250g Spitzkohl, 1 EL Olivenöl, 300g Spätzle, 1 TL Chiliflocken, 1 TL Thymian, 3/4 TL Meersalz, 200g Räuchertofu, 2 Tomaten, 5 EL weißer Balsamico

- Zwiebel in feine Ringe schneiden. Den Spitzkohl vom Strunk befreien und das Kraut fein schneiden.
- Olivenöl in eine große heiße Pfanne geben, darin Zwiebel und Kohl 7 Min. ohne Rühren scharf anbraten.
- Spätzle hinzufügen und mit Chiliflocken, Thymian und Meersalz würzen. Weitere 5 Min. braten.
- Tofu in mittelgroße Würfel schneiden. Tomaten grob würfeln. Kraut-Spätzle mit Balsamico Essig ablöschen und Tofu und Tomaten unterrühren.
- Final mit Salz & Pfeffer abschmecken und servieren.

Allerlei Zutaten für diese Rezepte finden Sie unter "Produkte der Woche" bei den aktuellen Angeboten im Shop.

#### Chili-Vanille-Spitzkohl

1 Spitzkohl, 1 kleine Zwiebel, 1 Chilischote, 1 Vanilleschote, 200 ml Sahne, Salz, 2 EL Butter

- Den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit Butter anschwitzen.
- Vanilleschote längs aufschneiden, Mark herauskratzen und mit der Schote zur Butter geben. Chilischote entkernen, fein schneiden und zur Vanillebutter geben.
- Den Kohl in der Butter 3 Min. anschwitzen, Sahne zugeben, salzen und ca. 7-10 Min köcheln lassen. Final abschmecken und servieren. Passt gut zu Fisch & Geflügel.

#### Quinoa-Risotto mit Steckrübe-Gemüse

200g Quinoa, 1 Stange Zitronengras, 6 EL Olivenöl, 600 ml Gemüsebrühe, 1 Chilischote, 2 rote Zwiebeln, 400g Steckrübe, 6-8 EL Sojasoße, 1 Limette, 35g Parmesankäse

- Quinoa in ein Sieb geben, mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zitronengras mit dem Messerrücken etwas aufklopfen. Chili entkernen und fein hacken. Zwiebel und Steckrübe schälen und in dünne Streifen schneiden.
  - Quinoa und Zitronengras in einem Topf mit 3 EL heißem Öl 5 Min. andünsten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. köcheln lassen, zwischendurch evtl. etwas Wasser nachgießen.
  - In einer Pfanne mit 3 EL Öl die Steckrübe zugedeckt ca. 10 Min. dünsten, gelegentlich wenden. Nach 5 Min. Zwiebeln und Chili zugeben, final mit 2-3 EL Sojasoße würzen.
  - Mit einer Reibe die Limetten-Schale fein raspeln. Die Hälften auspressen und nun Saft & Schale unter das Risotto mischen. Zitronengras aus dem Quinoa entfernen. Quinoa vorsichtig mit 3-4 EL Sojasoße abschmecken.
  - Den Käse reiben und zusammen mit dem Steckrüben-Gemüse unter das Risotto mischen und direkt servieren.
- Tipp von Jonathan Mesecke, Naturkost Elkershausen

### Aktionsangebot

## Fastenkasten

### 6 verschiedene Gemüsesäfte von Voelkel

Fasten mit Gemüsesäften ist eine beliebte Variante zum Entschlacken für Körper, Geist & Seele. Dafür bietet die Naturkostafterei Voelkel aus dem Wendland mit dem Fastenkasten traditionell zur Fastenzeit eine feine Auswahl an Bio- und Demeter-Säften an. Mit den Säften erhält der Körper wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, weshalb das Saftfasten oft als besonders verträglich beschrieben wird. Mehr über das Saftfasten erfahren Sie in der dem Kasten beiliegende Anleitung oder der Voelkel-Website [www.meinefastenzeit.de](http://www.meinefastenzeit.de). Den Fastenkasten und passende Tees & Getränke gibt's im Online-Shop.



16,99 € / 6\*0,7l



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