



Wir machen Platz für Neues

Liebe Kundinnen und Kunden,

draußen ist es ungemütlich und wir sehnen uns nach Sonne, Licht und Frühling. Gegen den Winter-Blues und für ein starkes Immunsystem empfehlen wir leckere Blutorangen, unsere Zitrusfrüchte haben jetzt Hochsaison und schmecken großartig! Wie wäre es dazu mit einer großen Portion Milchreis für die Seele? Wir bei Lotta bereiten schon einmal den Frühjahrsputz vor. Dafür machen wir Platz in unseren Regalen und werfen alle Artikel raus, die nun keine Saison mehr haben, sich dem Mindesthaltbarkeitsdatum nähern oder einfach nur Platz machen sollen für Neues. All diese Produkte finden Sie zu vergünstigten Preisen bei unseren aktuellen Angeboten unter „So lange der Vorrat reicht“.

Wochenrezepte, für 2-3 Personen

Chinakohl mit Tofu und Mie-Noodles

250g Mie-Noodles, 300g Tofu, 1 Chinakohl, 0,5l Gemüsebrühe, 2 EL Sojasauce, 2 TL Honig, 1 TL geriebener Ingwer, 2 Knoblauchzehen, Cayennepfeffer, Salz, Öl

- Die Nudeln mit kochendem Wasser übergießen und abgedeckt für ca. 9 Min. ziehen lassen.
- Den Tofu in 2 cm große Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen, fein pressen und kurz mitanbraten.
- Die Gemüsebrühe, Sojasauce, Honig und Cayennepfeffer zum Tofu geben, erhitzen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
- Den Chinakohl in breite Streifen schneiden und in 2-3 EL Öl in einer extra Pfanne andünsten, bis er leicht zusammenfällt, dann mit Salz würzen. Etwas Sauce über den Chinakohl geben und 2-3 Min. weiterkochen.
- Die Mie-Noodles mit der Sauce und dem Chinakohl in einer Pfanne vermengen und servieren.

Süßkartoffel- Möhren- Suppe

400g Süßkartoffeln, 400g Möhren, 1 Zwiebel, 2 Tomaten, 2 EL Olivenöl, ½ TL Currypulver, frisch geriebene Muskatnuss, ½ TL geriebener Ingwer, 1 EL Agavendicksaft, 1 EL Balsamicoessig, 700 ml Gemüsebrühe, Kräutersalz, Pfeffer, evtl. Kräuter, 1 EL Schmand

- Die Süßkartoffeln und Möhren klein schneiden, die Zwiebel würfeln, die Tomaten häuten und würfeln.
- Alles im heißen Öl mit Curry, Muskatnuss, Ingwer und Agavendicksaft anschmoren. Mit Essig und Brühe ablöschen und zugedeckt für 10 Min. dünsten.
- Die Suppe pürieren, salzen und pfeffern. Nach Belieben mit den Gewürzen abschmecken, mit Schmand verfeinern und mit Kräuter bestreut servieren.

Eichblattsalat mit Kohlrabi

1 Eichblattsalat, 1 Kohlrabi, 3 EL Essig, 2 EL Öl, 2 EL Senf, 2 EL Agavendicksaft, Salz und Pfeffer

- Den Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Den Kohlrabi schälen und in feine Streifen über den Salat hobeln.
- Das Dressing aus Essig, Öl, Senf, Agavendicksaft, Salz und Pfeffer zusammenrühren, abschmecken und über den Salat geben.

Kokos-Milchreis mit Mango & Orange

150g Milchreis, Salz, 2 EL Zucker, 400 ml Kokosmilch, evtl. 2 EL Kokosraspel, 1 reife Mango, 1 Orange, Zimt

- Den Reis mit 150ml Wasser, 1 Prise Salz, 1 EL Zucker und der Kokosmilch aufkochen. Dann unter häufigem Rühren in ca. 20 Min. weich köcheln.
- Die Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Orange auspressen und den Saft mit der Mango mischen.
- Den Fruchtmix unter den Milchreis heben. Nach Belieben mit Zimt und Kokosraspeln bestreut genießen.

Produkt der Woche

Milchreis von der Antersdorfer Mühle

Milchreis ist ein Allerlieblings-Essen. Ob klassisch in Milch gekocht mit Zimt & Zucker, fruchtig mit Apfelmus, heißen Kirschen oder exotisch mit Mango und Orangen, so wie in unserem Rezept der Woche. Milchreis ist einfach ein Wohlfühl-Essen! Milchreis lässt sich selbstverständlich auch mit Pflanzenmilch und Kokosmilch zubereiten, für alle, die ihn vegan bevorzugen.

In der Antersdorfer Mühle in Niederbayern wird seit 1884 Getreide gemahlen, seit den 1970er Jahren nach ökologischen Standards. Im Fokus stehen dabei die Zusammenarbeit mit regionalen Erzeugern und Rohstoffe in höchster Qualität, so wie dieser Milchreis aus Italien.



Milchreis
2,99€/ Stück



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf
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