

GRIMMS SEITAN

aus Göttingen - NEU bei LOTTA KAROTTA

5. Februar bis
11. Februar 2024

Liebe Kund*innen,
wir freuen uns sehr, ab dieser Woche einen neuen regionalen Erzeuger bei LOTTA KAROTTA begrüßen zu dürfen: Grimms Seitan Manufaktur aus dem Herzen Göttingens! Die Gründer Miriam und Jakob fertigen mit viel Hingabe verschiedenste Bio-Seitan-Produkte aus hochwertigen und großteils regionalen Zutaten an. Die enge Zusammenarbeit mit Landwirt*innen und Produzent*innen aus der Region ist den beiden ebenso wichtig, wie ethische und ökologische Prinzipien. Gebacken, gebraten oder gegrillt ist der handgemachte Seitan eine abwechslungsreiche Alternative zu Fleisch. Stöbern Sie durch die bunte Produktvielfalt von Grimms Seitan und lassen Sie sich von unseren Rezeptideen inspirieren.

Wochenrezepte

Seitan süß-sauer

300g Seitan, 2 EL Erdnussöl, 2 Zwiebeln, 1 Paprika, 1 Möhre, 1 Frühlingszwiebel, 2 TL heller Sesam Sauce: 75 ml Gemüsebrühe, 4 EL Ketchup, 2 EL Essig, 2 EL Soja-sauce, 2 Zehen Knoblauch, ½ TL Pfeffer, 2 TL Maisstärke

1. Seitan in mundgerechte Stücke reißen. Zwiebel und Paprika in grobe Stücke, Möhre in Stifte schneiden.
2. 1 EL Öl in eine heiße Pfanne geben, Seitan bei mittlerer bis hoher Hitze unter Rühren 5 Min. braten. Danach beiseite stellen.
3. Restliches Öl in die Pfanne geben, Zwiebel 2 Min. bei hoher Hitze unter Rühren anbraten. Paprika und Möhre dazu geben und weitere 3 Min. braten.
4. Für die Sauce Knoblauch fein hacken und zusammen mit den restlichen Zutaten glatt rühren.
5. Seitan zum Gemüse geben, mit Sauce ablöschen, kurz aufkochen und 5 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen und mit zuvor in feine Ringe geschnittener Frühlingszwiebel und Sesam toppen.

Seitangeschnetzeltes an Pilzsauce mit Reis
240g Reis, 450g Pilze, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2 TL Thymian, 2 EL Sojasauce, 80 ml Weißwein, 180 ml Gemüsebrühe, 120 ml Soja-/Hafercuisine, Salz & Pfeffer, 360g Seitan(z.B. Schneewittchen o. Kräuterzauber), 1 Bund Petersilie, Öl zum Anbraten

1. Reis nach Anleitung zubereiten. Pilze, Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und 5 Min. in Öl anbraten. Thymian hinzugeben und mit Sojasauce und Weißwein ablöschen.
2. Gemüsebrühe, Cuisine, Salz und Pfeffer hinzugeben und ca. 10 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen.
3. Seitan in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten. Anschließend den Seitan zur Pilzsauce hinzugeben und unterrühren. Mit gehackter Petersilie garniert zusammen mit dem Reis servieren.

Schwarzwurzel-Chinakohl-Pasta

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

1. 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.
2. Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch würfeln. Die Nudeln nach Packungsanweisung garen.
3. Das Gemüse in Olivenöl anbraten, Sahne und Brühe hinzufügen und so lange garen, bis die Schwarzwurzeln bissfest sind. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Die Nudeln unter die Sauce mischen und mit geriebenem Käse bestreut servieren.

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

Bio-Saatgut für die Gartensaison

Noch sind die Tage kalt und dunkel, die ideale Zeit um die anstehende Gartensaison zu planen und Saatgut auszuwählen. Die Gründe dabei auf Bio-Qualität zu achten, sind vielfältig: Gegenüber herkömmlichem Saatgut wird Bio-Saatgut weder gentechnisch verändert noch chemisch behandelt, um es haltbarer und resistenter zu machen. Es ist samenfest, so dass aus den Pflanzen auch neue Samen gewonnen werden können. Es ist robuster und fordert die Diversität, denn die Vielfalt auch an alten Sorten ist deutlich größer. Worauf haben Sie in diesem Jahr Lust? Eine bunte Auswahl an Samen für Blumen, Kräuter und Gemüse von Bingenheimer gibt es nun unter **"Säen, Pflanzen, Ernten" bei den Saisonthemen.**

Bio-Saatgut von
Bingenheimer

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!



lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999