



## Ideen für eine bewusste Fastenzeit

### Liebe Kundinnen und Kunden,

im späten Winter werden viele Gehölze zurückgeschnitten, alle paar Jahre ganz radikal, das heißt dann "auf den Stock setzen". So auch gerade in unserer Gärtnerei und hier bei Lotta Karotta. Insgesamt ist diese Zeit gut, um sich zu fragen: Darf es etwas weniger sein?

Manch einer verzichtet auf Fleisch, Süßes oder Alkohol, andere verzichten tageweise auf feste Nahrung, um den Körper zu entlasten. Auch Konsumfasten oder Verzicht auf Online-Zeit sind durchaus beliebt, um wieder mehr Bewusstsein zu schaffen.

Für das klassische Fasten finden Sie bei uns leckere und gesunde Säfte, Tees und mehr: Jetzt bei unseren aktuellen Angeboten unter "Fastenzeit".

#### Wochenrezepte

### Buntes Wirsinggemüse

600g Wirsing, 400g Kartoffeln, 2 Möhren, 1 Stange Porree, 100g Cherrytomaten, 2 Schalotten, ½ Bund Petersilie, 1 Zweig Thymian, 3 EL Olivenöl, 1,25 l Wasser, Salz, Pfeffer

- Schalotten fein hacken, Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln. Porree und Wirsing in Streifen schneiden.
- In einem großen Topf die Schalotten in Öl glasig dünsten. Kartoffeln und Möhren dazu, nun scharf anbraten.
- Das Gemüse mit Wasser ablöschen, Porree und Wirsing zugeben und für 20 Min. köcheln lassen.
- Die Tomaten halbieren, Petersilie hacken und Thymian abzupfen. Am Ende der Garzeit zum Eintopf geben und für 3–5 Min. köcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Menge der Rezepte ist ausgelegt für 2-3 Personen. Alle Zutaten sind unter "Produkte der Woche" bei unseren aktuellen Angeboten im Shop zu finden.

### Rote-Bete Risotto

1 Rote Zwiebel, 2 Rote Bete, 2 EL Olivenöl, 300g Risottoreis, Schluck Rotwein, 500-600ml Gemüsebrühe, 1-2 Knoblauchzehen, 1 abgezipfter Zweig Rosmarin, Salz, Pfeffer, 100g geriebener Parmigiano Reggiano, 50g Fetakäse

- Die Zwiebel klein schneiden, die rote Bete schälen und klein würfeln, mit Olivenöl in einer Pfanne anschwitzen.
- Den Risottoreis dazu geben und etwas anbraten.
- Mit einem guten Schluck Rotwein ablöschen und unter ab und zu Rühren köcheln lassen
- Die Gemüsebrühe in kleinen Schlückchen immer wieder zum Reis geben, so dass er es aufnehmen kann.
- Die Knoblauchzehen fein schneiden und den Rosmarin dazu geben. Nach ca 25 Min. sollte der Reis noch etwas Biss haben und die Flüssigkeit aufgesogen sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 100g geraspelten Parmesan unterheben. Mit darüber verkrümeltem Feta bestreut und mit Postelein servieren.

### Postelein mit Orangen & Walnüssen

100g Postelein, 2 Orangen, 1 EL Rohrzucker, 50g Walnüsse, 4 EL Himbeeressig, 6 EL Olivenöl, Pfeffer, Kräutersalz, 1 EL Akazienhonig

- Die Schale einer Orange abreiben und ½ Orange für das Dressing auspressen. Dann die Filets aus den restlichen Orangen auslösen. Die Walnüsse grob hacken.
- Karamellisieren: Zucker in einem Topf goldbraun schmelzen lassen, sofort die Nüsse dazu und umrühren. Die Nüsse rausholen und mit einem Messer zerteilen.
- Dressing: Den Essig, Olivenöl, Orangenschale, Pfeffer, Kräutersalz, Akazienhonig und Orangensaft mischen.
- Nüsse und Dressing unter den Postelein heben.

#### Neu im Sortiment

### POP-Kruste: das Brot des Monats

Das Backhaus hat ein neues Brot: die POP-Kruste. POP steht für POPulationsweizen. Üblicherweise ist das Getreide auf einem Acker genetisch identisch. Beim Populationsweizen steht auf einem Feld eine Mischung von Pflanzen, die alle andere genetische Eigenschaften haben, dadurch sind die Populationen in der Lage, Stress, wie z.B. Wetterextreme oder Krankheiten, besser zu tolerieren. So sollen auch in Zukunft stabile Erträge und damit Planungssicherheit erlangt werden. Am Forschungsprojekt Populationsweizen ([pop-kruste.de](http://pop-kruste.de)) ist auch unser langjähriger Partner der Biolandhof Müller-Oelbke beteiligt, der für das Backhaus diesen Weizen anbaut.



POP-Kruste  
4,60€/ 750g



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