

FASTEN

für Körper & Geist

12. Februar bis
18. Februar 2024

Liebe Kund*innen,

für eine Zeit lang auf etwas verzichten, Körper, Seele und Geist reinigen. Das ist Fasten. In dieser Zeit des Jahres lassen viele Menschen das abendliche Bierchen, Fleisch oder die geliebte Schokolade ausfallen. Manche verzichten für ein paar Tage ganz auf feste Nahrung. Andere werden sich bewusster über Ihren Medienkonsum und reduzieren die Online-Zeiten. Ideen zum Fasten sind vielfältig. Die Selbstverständlichkeit vieler Produkte und Aktivitäten zu hinterfragen, schafft Wertschätzung. Ein gesunder Körper gibt Energie - genau richtig, um dem Frühling frisch entgegenzugehen. Mit leckeren Säften, Tees und Brühen kann der Körper für eine umfassende Reinigung unterstützt werden. Frisches Obst und Gemüse helfen zusätzlich für die gesunde Etappe. Alles rund ums Thema Fasten finden Sie bei unseren Saisonthemen unter "Fastenzeit".

Wochenrezepte

Zucchini-Relish auf Sellerie

1 Knollensellerie, 125ml Gemüsebrühe, 2 Tomaten, 4 Oliven entsteint, 1 Zwiebel, 1 Zucchini, 1 Knoblauchzehe, 1 Chili, 2 TL Weißweinessig, 1 TL Olivenöl, Salz & Pfeffer

1. Sellerie in 4 Scheiben schneiden und schälen. Diese in Gemüsebrühe bei mittlerer Hitze 10 Min. garen.
2. Zucchini in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel fein würfeln. Chilischote entkernen, fein hacken. Tomaten in schmale Streifen schneiden.
3. Selleriescheiben aus der Brühe nehmen, auf 2 große Teller legen und warm stellen. Zwiebel, Chili, Knoblauch und Tomaten in den Sud geben. Zugedeckt 8-10 Min. bei mittlerer Hitze dünsten.
4. Oliven in Ringe schneiden. Zucchini würfeln in den Topf und noch 2 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl würzen. Auf den Selleriescheiben anrichten und servieren.

Blumenkohl-Taboulé mit Kichererbsen

400g getrocknete Kichererbsen gekocht, 300g Blumenkohl, 100g Rotkohl, 200g Petersilie, 2 Frühlingzwiebeln, ½ Gurke, 100g Cherrytomaten, 3 Datteln, 1 EL Olivenöl, 2 TL Kreuzkümmel, 1 TL Salz, 2 EL Mandeln, 2 EL heller Sesam, Für das Dressing: 6 EL Aufstrich Cabanossi mit Chili, Saft 1 Zitrone, Saft 1 Orange, 2 EL Apfelessig, ½ TL Salz

1. Kichererbsen gut trocken tupfen und in eine große Schüssel geben. Öl, Kreuzkümmel und Salz hinzufügen und vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 15 Min. bei 180 °C Umluft im Backofen goldbraun rösten.
 2. Mandeln und Sesam in einer heißen Pfanne 3 Min. rösten. Dabei häufig schwenken.
 3. Blumenkohl in grobe Röschen teilen und fein hacken. Rokoohl fein raspeln. Petersilie fein hacken, Gurke und Datteln in kleine Würfel schneiden. Cherrytomaten halbieren. Frühlingzwiebel in feine Ringe schneiden
 4. Für das Dressing alle Zutaten glattrühren und mit den restlichen Zutaten für den Salat vermischen.
- Quelle: Eat this Foodblog

Sellerie-Birnen-Suppe

500g Birnen, 1 Sellerieknolle, 1 Zwiebel, 15g Butter oder Margarine, 1 ¼l Gemüsebrühe, Estragon getrocknet

1. Birnen schälen und in Würfel schneiden, Sellerie ebenfalls würfeln und mit der klein geschnittenen Zwiebel in Butter/Margarine anschwitzen. Gemüsebrühe aufgießen.
2. 30 Minuten kochen und anschließend pürieren. Den Estragon darüber streuen & schmecken lassen.

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

LOTTA KAROTTA ist Moorpatte

Moore sind die effektivsten CO₂-Speicher der Erde, bieten Lebensraum für seltene Pflanzen und Tiere und tragen zum Hochwasserschutz bei. Als Moorpatte engagieren wir uns für den Schutz von Hochmooren und fördern wir Moorrenaturierungsmaßnahmen innerhalb Deutschlands. Neben LOTTA KAROTTA haben auch viele weitere Betriebe unseres Verbandes Ökokiste e.V. Patenschaften übernommen - eine tolle Sache! Durch nachhaltige Betriebsführung und intelligente Logistik wird der CO₂-Ausstoß bei den Mitgliedsbetrieben der Ökokiste vermieden bzw. reduziert. Darüber hinaus anfallende Emissionen werden mit Maßnahmen wie diesem Moor-Schutz-Projekt kompensiert. **Mehr zum Thema lesen Sie im neuesten Blogbeitrag!**



Unser Beitrag
zum Moorschutz

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