

# EINLADUNG für Groß & Klein

19. Februar bis  
25. Februar 2024

## Liebe Kund\*innen,

was haben der Bau eines Insektenhotels und eine Frühjahrsblüten-Radtour gemeinsam? Diese beiden Aktionen sind die ersten bevorstehenden Veranstaltungen in unserem diesjährigen 25. Jubiläumsjahr, zu denen wir Sie ganz herzlich einladen möchten!

### Der 16. März soll im Zeichen des Artenschutzes stehen:

An diesem Tag möchten wir ein Insektenhotel und Nistkästen für die neue Streuobstwiese unserer Bioland Gärtnerei "Rote Rübe-Schwarzer Rettich" bauen. Die Aktion richtet sich ganz besonders an Familien mit Kindern etwa ab dem Grundschulalter. Dort erwarten Sie außerdem viele interessante Informationen rund um Nisthilfen, Wildbienen & Artenschutz.

Frühlingshaft wird es bei der **Radtour rund um Rittmarshausen am 05. Mai zum Thema "Obst- & Heckenblüte"** in all ihren Facetten. Ein gemeinsames Picknick und die Einweihung des neuen Insektenhotels sollen den Tag in der Natur abrunden. Alles zu den Veranstaltungen finden Sie auf unserer Website.

Melden Sie sich gerne an unter 05508-979419-0 oder an [service@lotta-karotta.de](mailto:service@lotta-karotta.de). Wir freuen uns auf Sie!

### Wochenrezepte

#### Spitzkohl-Spätzle mit Tofu & Tomaten

1 Spitzkohl, 300g (vegane) Spätzle, 200g Räuchertofu, 2 Tomaten, 1 Zwiebel, 1 TL Chiliflocken, 1 TL Thymian, 1 TL Salz, 1 EL Olivenöl, 5 EL weißer Balsamico

1. Spätzle nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Zwiebel in feine Ringe schneiden, Spitzkohl fein schneiden. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und Zwiebel und Kohl 7 Min. scharf anbraten. Spätzle hinzufügen und mit Chiliflocken, Thymian und Salz würzen. Weitere 5 Min. braten. Tofu in mittelgroße Würfel schneiden. Tomaten grob würfeln. Kohl-Spätzle mit Balsamico Essig ablöschen, Tofu und Tomaten unterrühren. Fertig!

#### Fruchtiger Pastinaken-Postelein-Salat

200g Pastinaken, 100g Postelein-Salat, 1 Grapefruit, 3 Datteln, Saft ½ Zitrone, 2 EL Kokosflocken, 2 EL Olivenöl, 1 cm frisch geriebener Ingwer, 1 EL geröstete Sonnenblumenkerne

1. Pastinaken schälen und mit dem Sparschäler längs in feine Scheiben schneiden. Grapefruit schälen und das Fruchtfleisch würfeln, ebenso die Datteln würfeln.
2. Öl, Zitronensaft, Ingwer und Kokosflocken glatt pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Postelein in tiefen Tellern als Unterlage verteilen, Pastinaken-Streifen darauf verteilen, mittig die Grapefruit-Würfel darauf geben. Mit dem Dressing begießen und final mit Datteln und gerösteten Sonnenblumenkernen garniert servieren.

#### Pastinaken-Fenchel-Nudel-Gratin

1 Fenchelknolle, 2 Pastinaken, 250g Nudeln (Spirelli), 100g Käse nach Wahl, 30g Butter, 2 Eier, 50ml Milch oder Sahne, 1 TL Semmelbrösel, Salz und Pfeffer, Muskat

1. Pastinaken und Fenchel klein schneiden. In einer Auflaufform auf dem Herd die Butter zerlassen. In der Butter den Fenchel und die Pastinaken anbraten.
2. Die Nudeln nach Packungsanleitung kochen und abgießen.
3. Den Käse in kleine Stücke schneide oder zerkrümeln (z.B. bei Schafskäse). Nudel, Gemüse und Käse in der Auflaufform vermischen. Die Eier mit der Milch und den Gewürzen verquirlen und über den Auflauf gießen. Die Semmelbrösel darüber streuen.
4. Das Ganze im vorgeheizten Backofen bei 190°C ca. 30 Min. backen. Sofort servieren.

Alle Rezepte sind gedacht für 2-3 Personen.  
Alle Zutaten gibt es im Shop unter  
[www.lotta-karotta.de](http://www.lotta-karotta.de)

## Manufakturpasta von Orobio

Nudeln gehen immer: Egal ob verfeinert mit würzigem Pesto, gedünstet mit Gemüse oder weil es einfach mal schnell gehen muss. Wir haben den perfekten Begleiter: Gesunde Pasta von hoher Qualität und besten Rohstoffen – die Orobio-Spaghetti. Seit 2013 werden sie in italienischer handwerklicher Tradition aus Bio-Hartweizen der Regionen Basilikata und Apulien hergestellt. Die Pasta ist durch ihre schonende Verarbeitung besonders verträglich und reich im Geschmack. Beim Öffnen des Beutels erwartet einen direkt der intensive Weizen-Duft, probieren Sie es aus!

Die Manufaktur-Spaghetti finden Sie in unserem Online-Shop bei den **"Produkten der Woche"**.

Manfakturnudeln  
5,79€ / 500g

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 zum TAG VOR LIEFERUNG, 7 Uhr!



DE-ÖKO-006



**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999