



Weniger Plastik im Haushalt

Liebe Kundinnen und Kunden,

was kommt in Ihre Mülltonne und wieviel? Besonders, wenn es um Plastikmüll geht, gibt es viele praktische und umweltverträgliche Alternativen. Wir sind besonders stolz auf unsere plastikfrei verpackte Naturkosmetik und ganz aktuell haben wir tolle Produkte für weniger Plastik im Haushalt zusammengestellt:

Zum Abdecken von Lebensmitteln eignen sich neben Tellern / Schüsseln auch Bienenwachstücher oder Compostella Küchenpapier. Brote bleiben auch frisch in unseren SnackTüüten, die sich immer wieder verwenden lassen. Auch Spül- und Gemüsebürsten gibt es plastikfrei. Schauen Sie mal rein und falls Sie weitere Ideen haben, schreiben Sie uns gerne.

Wochenrezepte

Pastinaken-Kartoffel-Strudel

400g vorwiegend festkochende Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 1/2 TL Kurkumapulver, 4 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer, 2 EL fein gehackter Rosmarin, 400g Pastinaken, 2 TL Paprikapulver, 1 Rolle Blätterteig, 4 EL (Pflanzen-) Milch

- Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Kartoffeln schälen, in 1 cm große Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und durchpressen. Mit den Kartoffeln, Kurkuma und 2 EL Olivenöl in einer Schüssel mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Rosmarin würzen.
- Pastinaken schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Mit restlichem Öl (2 EL) und Paprikapulver mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Kartoffeln und Pastinaken darauf verteilen und auf mittlerer Höhe 15 Min. garen.
- Den Blätterteig ausrollen. Das Gemüse mit 2 EL Milch gut durchmischen. Blätterteig mehrmals mit einer

Gabel einstecken. Füllung darauf verteilen. Dabei rundherum 3 cm Rand frei lassen. Von der Längsseite her fest zu einem Strudel aufrollen und die Ränder umschlagen.

- Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit restlicher Milch einstreichen und mit 1 EL Rosmarin bestreuen. Auf unterster Schiene ca. 25 Min. backen. Aus Schrot & Korn 10/2015

Pastinaken-Wirsing-Risotto

250g Risotto-Reis, 350g Pastinaken, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 300g Wirsing, 900 ml Gemüsebrühe, 3 EL Olivenöl, ein Schuss Weißwein, 1 EL Butter, Saft 1/2 Zitrone, Salz & Pfeffer, Muskatnuss frisch gerieben, Ras el-Hanout, getrockneter Thymian, 30g Haselnüsse

- Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie duften. Anschließend zur Seite stellen.
- Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken. Brühe vorbereiten. Die Pastinaken gründlich bürsten und sehr fein würfeln. Den Wirsing in feine Streifen schneiden.
- In einem Topf mit heißem Olivenöl, Knoblauch und Zwiebel anschwitzen. Die Pastinakenwürfel und die Hälfte des Wirsings zugeben. Den Reis zusammen mit 1 TL Thymian zufügen, alles verrühren und kurz mit rösten.
- Die Hitze reduzieren, das Risotto mit Weißwein ablöschen und diesen leicht verdampfen lassen. Nun mit Brühe aufgießen, bis der Reis knapp bedeckt ist. Stets umrühren, so dass das Risotto nicht am Boden haftet. Nach 5 Min. 1 EL Butter einrühren und immer wieder portionsweise Brühe nachgießen und einköcheln lassen.
- Nach weiteren 5 Min. den restlichen Wirsing unterrühren. Wenn die gesamte Flüssigkeit vom Risotto aufgesogen wurde und der Reis gar ist, kann man das Gericht mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer, einer großen Prise Ras el-Hanout und 2-3 EL Zitronensaft abschmecken.

Neu im Sortiment

Ras el Hanout - Rosengewürz

Nordafrikanische Gewürzmischung von Heuschrecke

Ras el Hanout ist eine traditionelle Gewürzmischung aus dem Mahgreb. Rosenblüten, Kreuzkümmel, Paprika edelsüß und Veilchenwurzel sind nur ein kleiner Teil dieser besonderen Mischung, leicht scharf mit zartem Blüten-Gewürz-Aroma. Besonders beliebt bei Couscous, Reis, Bulgur, Hirse aber auch Lamm-Gerichten, die nach einem Hauch Marokko schmecken.

Noch mehr tolle Gewürzmischungen, reine Gewürze und weitere Zutaten, die Ihren Gerichten das gewisse Etwas verleihen, finden Sie aktuell bei unseren Angeboten des Monats.



3,99 € / 30g



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, 8 Uhr!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999