



## Frühlingsputz ist Klimaschutz

### Liebe Kundinnen und Kunden,

Fenster auf, Frühlingsluft rein, Ärmel hochkrempeln und raus mit dem Wintermuff: Der Frühlingsputz steht an, um der Sonne den Weg durch die Fenster zu bahnen. Damit alles schön blitzt, braucht es gar keine Chemiekeulen, die ihre Spuren im Wasser hinterlassen. Mit ökologischen Reinigungsmitteln lassen sich doppelt saubere Ergebnisse erzielen: Die natürlichen Inhaltsstoffe wie Essig, Zitrone, Natron & Soda sind wahre Alleskönner in Punkto Sauberkeit. Sie sind von der Umwelt gut abbaubar und kehren dabei bedenkenlos in den Kreislauf zurück. Damit wird der Frühlingsputz zum Klimaschutz!

Unser Angebot an Reinigungsmitteln von Sodasan und Co. finden Sie ab sofort unter "Frühjahrsputz" bei unseren aktuellen Angeboten im Shop.

Wochenrezepte

### Sellerieschnitzel mit Mandeln

1 Sellerieknolle, 2 Eier, 6 EL Mehl, 150g Hartkäse, 5 EL geriebene Mandeln, 2 EL Öl

- Die Sellerieknolle schälen, halbieren, in 1 cm breite Streifen schneiden und im kochenden Salzwasser 3 Min. blanchieren.
- Die Eier auf einem tiefen Teller verquirlen. Das Mehl auf einen weiteren tiefen Teller geben. Den Hartkäse reiben und mit den geriebenen Mandeln vermischen und ebenfalls auf einen tiefen Teller geben.
- Sellerie gut abtropfen lassen. Nacheinander erst in Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und zum Schluss im Hartkäsemix wenden und leicht andrücken.
- 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Sellerieschnitzel darin von jeder Seite ca. 2 Min. goldbraun braten.

*Gut dazu passt: Stampf aus Steckrübe, Möhren & Kartoffeln.*

### Paprika mit Blumenkohl gefüllt

1 Blumenkohl, 2 Paprika, 1 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 425g Tomatenpolpa, ½ TL Salz, ½ Bund gehackte Petersilie, 150g körniger Frischkäse, Salz & Pfeffer, 100g Mozzarella

- Die Blumenkohlröschen vom Strunk trennen. Knoblauch schälen, fein hacken und in einer großen Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Temperatur andünsten.
- Die Tomatenpolpa und ½ TL Salz hinzugeben. 10 - 15 Min. unter gelegentlichem Rühren aufkochen lassen, dann die Blumenkohlröschen dazugeben und kurz mitkochen. Vom Herd nehmen, Petersilie und Frischkäse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Deckel der Paprika abtrennen und das Innere aushöhlen. Nun die Füllung hineingeben und fest drücken. Die Paprikaschoten in eine Auflaufform mit Deckel setzen, ½ Tasse Wasser dazugeben und abgedeckt 45-60 Min. im Backofen garen, bis die Paprikaschoten weich sind.
- 15 Min. vor Garende den Mozzarella auf die Paprika geben. Die Paprika final mit ein paar Tropfen Olivenöl gehackter Petersilie garniert servieren.

### Orangen-Mandel-Kuchen

75g Margarine, 50g Vollrohrzucker, 140g Weizenvollkornmehl, 7g Backpulver, Salz, 40g gemahlene Mandeln, 125 ml frisch gepresster Orangensaft (ca. 2 Orangen)

- Ofen auf 180°C vorheizen, in eine Springform Backpapier einspannen. Margarine in einem Topf zerlassen, den Zucker unterrühren und auflösen lassen.
- Mehl, Backpulver, gehackte Mandeln und Salz in einer Rührschüssel gut mischen. Orangen pressen.
- Margarine und Zucker mit einem Handrührgerät untermischen, dann Mandeln und Orangensaft zum Teig geben und cremig verrühren.
- Den Teig in die Form geben und ca. 25 Min. backen.

Produkt der Woche



Orangen-Kraftreiniger  
3,99€/ 500 ml

## Sodasan: Reinigungsmittel

Seit fast 40 Jahren produzieren die Bio-Pioniere von Sodasan Reinigungsmittel aus rein biologischen Rohstoffen. Diese können bedenkenlos wieder in den Kreislauf der Umwelt eingehen. Ohne Erdöl, ohne Enzyme und das in recycelbarem Kunststoff verpackt. Von Spülmittel, über WC-Reiniger bis hin zu Scheuermilch und Lappen ist alles dabei. Dabei sind es die pflanzlichen Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Zitrusfrüchte, Aloe Vera, Zuckertenside, Alkohol und mehr, die Fett und hartnäckigen Schmutz lösen. Reine ätherische Öle hinterlassen eine frische Note. Und die sehr gute Hautverträglichkeit ist dermatologisch bestätigt. Damit ist Saubermachen wirklich sauber!



**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999

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