



## Fastenzeit

### Liebe Kund\*innen,

eine Zeit lang auf etwas verzichten und dabei Körper, Seele und Geist reinigen: Das ist Fasten. Jetzt, vor Ostern ist klassische Fastenzeit und viele verzichten auf z.B. Süßes oder Alkohol, manche lassen tageweise ganz die feste Nahrung weg. Konsumfasten geht auch, indem wir beispielsweise die Internetzeiten verkürzen. In jedem Fall schafft Fasten wieder Bewusstsein für selbstverständlich gewordene Gewohnheiten. Für die Begleitung in der Fastenzeit haben wir Ihnen leckere und gesunde Kräutertees, Säfte und Brühen zusammengestellt. Flohsamenschalen, Zitrusfrüchte und Essig runden die Auswahl ab. Auch dieses Jahr ist der Fastenkasten von Voelkel mit 6 leckeren, gesunden Gemüsesäften dabei. Alles rund ums Thema Fasten finden Sie bei unseren Aktuellen Angeboten unter "Fastenzeit".

#### Wochenrezepte

### Pastinakengemüse mit Orangensauce

1 Zwiebel, 400g Pastinake, 300g Kartoffeln, 200g Möhren, 1 Orange, 1 TL scharfer Senf, 3 TL körniger Senf, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 4 Stiele Petersilie, 150g Joghurt

- Zwiebel in Spalten schneiden, Gemüse würfeln. Orange heiß waschen, Schale abreiben und Saft auspressen.
- Für die Sauce: Orangensaft und Abrieb einer halben Orangenschale mit scharfem Senf und 2 TL körnigem Senf verrühren, salzen, pfeffern. 1 EL Öl unterschlagen.
- Gemüse in gefetteter Auflaufform verteilen, Sauce darüber träufeln. Im Ofen 45 Min. bei 200°C garen, mehrmals wenden.
- Petersilie hacken und mit restlicher Orangenschale und übrigem körnigen Senf mischen. Das Gemüse mit einem Klecks Joghurt anrichten und mit Petersilienmischung bestreut servieren.

### Radicchio-Tarte

200g Mehl, 120g Butter, ½ TL Salz, 2 EL Wasser, 400g Radicchio, 1 Zehe Knoblauch, 3 EL Walnusskerne, 50g Datteln, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 200g Sauerrahm, 200g Ziegenfrischkäse, 3 Eier, ½ TL Muskat, 2 TL Thymian, 2 EL Dattelsirup

- Aus Mehl, Butter, Salz und Wasser einen Mürbteig herstellen und im Kühlschrank ruhen lassen.
- Walnusskerne in einer Pfanne anrösten, abkühlen lassen.
- Radicchio vierteln, in Streifen, Knoblauch in schmale Scheiben schneiden. Datteln entkernen und würfeln.
- In der Pfanne den Knoblauch in etwas Olivenöl dünsten, dann Radicchio 5 Min. mitanbraten., ab und zu rühren. Salzen, pfeffern und final die Dattelwürfel unterrühren.
- Guss: Sauerrahm, Ziegenfrischkäse und Eier verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- Den Teig in gefetteter Quicheform verteilen und einen Rand hochziehen. Radicchio, Datteln, Käse und Walnusskerne auf dem Teig verteilen und den Guss darüber gießen. Mit Dattelsirup und Thymian garnieren.
- Im Ofen bei 200°C 30 Min. goldbraun backen.

### Frischer Pastinaken-Salat

500g Pastinaken, 2 Möhren, 50g Walnüsse, 2 Clementinen, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico-Essig, 3 EL Mayonnaise, Salz, Pfeffer

- Die Pastinaken und Möhren grob raspeln und vermengen. Walnüsse mit einem Messer fein hacken.
- Clementinen schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Knoblauch zerdrücken oder fein hacken. Öl, Essig, Knoblauch und Mayonnaise vermischen. Salzen, pfeffern und mit den Nüssen unter den Salat heben.

Alle Zutaten der Rezepte finden Sie auf unserer Website unter "Produkte der Woche".

#### Produkte der Woche



Osterfleisch bis 5. März bestellen

## Osterfleisch bis 5. März bestellen nach der Fastenzeit kommt Ostern

Fastnacht ist vorbei, die Fastenzeit startet und das Osterfest liegt vor uns. Für Ihr Ostermenü haben wir eine feine Auswahl Bio-Fleisch vom Heggehof aus Lichtenau (Nähe Paderborn) zusammengestellt. Das Fleisch der Wasserbüffel ist eine zarte, bekömmliche Delikatesse. Das Lammfleisch ist ebenso zart und geschmacksneutral durch stressfreie und sorgfältige von der Aufzucht bis zur Schlachtung. Die Tiere wachsen bei Familie Schäfer nach strengen Bioland-Richtlinien auf. **Bestellschluss ist Sonntag, der 5. März.** Die Auslieferung erfolgt dann in der Woche vor Ostern. Alles Fleisch zu Ostern finden Sie bei unseren Aktuellen Angeboten unter "Lamm und Wasserbüffel zu Ostern".



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!



**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE

SEIT 1999