



Getränke für die Fastenzeit

Liebe Kundinnen und Kunden,

traditionell werden die Wochen vor Ostern gerne zum Fasten genutzt. Häufig wird auf Süßigkeiten, Alkohol oder auch Kaffee verzichtet. Neue Trends regen auch zum bewußten Konsum an: weniger Zeit mit dem Smartphone, Plastik vermeiden, auf Fleisch verzichten.

Heilfasten reinigt Körper & Seele und ist auch ein guter Weg, um den Winterspeck abzuschütteln. Dabei wird für eine gewisse Zeit auf Nahrungs- oder Genussmittel verzichtet. Unterstützt wird der Körper durch gesunde und entschlackende Tees Obst- und Gemüsesäfte.

Die besten Getränke für die Fastenzeit finden Sie bei uns unter "Angebote & Aktuelles".

Wochenrezepte

Möhrenfrittata

2 Schalotten, 3 EL Olivenöl, 400g Möhren, 4-5 Blätter Wirsing, 5 Stängel Petersilie, 5 Eier, 3 EL frisch geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

- Die Schalotten schälen, fein hacken und in einer Pfanne in heißem Olivenöl weich dünsten.
- Die Möhren waschen, grob raspeln, in die Pfanne geben und 5 Min. unter Rühren dünsten. Petersilie und Wirsingblätter grob hacken und zugeben.
- Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit dem Parmesan mischen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Die Masse über das gleichmäßig verteilte Gemüse geben, (Glas-)Deckel drauf und die Frittata bei milder Hitze langsam stocken lassen. Den Deckel nicht anheben!
- Fertig ist die Frittata nach etwa 15 Min. wenn sich die Eimasse in Wolken erhebt. Sie fällt zusammen, sobald der Deckel geöffnet wird. Frittata direkt servieren.

Wirsingpäckchen mit Auberginen vom Grill

300g Auberginen, Salz, 8 große Wirsingblätter, 3 EL Olivenöl, Pfeffer, 250g Schafskäse, nach Belieben 1 rote Chilischote, 1 Handvoll Petersilienblättchen

- Aubergine waschen, würfeln, salzen und 10 Min. ziehen lassen. Wirsingblätter in kochendem Wasser blanchieren und kalt abschrecken. Trocknen und den unteren Teil des Strunks herausschneiden.
- Aubergine trocken tupfen. Olivenöl erhitzen, Auberginenwürfel anbraten und mit Pfeffer würzen. Schafskäse zerbröckeln und mit Aubergine, fein gehackter Chilischote und gehackter Petersilie mischen.
- Die Mischung auf den oberen Hälften der Wirsingblätter mittig verteilen und die Ränder links und rechts einklappen. Wirsingblätter aufrollen und mit Küchengarn binden, sodass die Päckchen nicht aufgehen können.
- Die Wirsingpäckchen auf den Grill legen, nach ca. 3 Min. wenden. Alternativ können die Päckchen auch für 15-20 Min. bei 180° im vorgeheizten Ofen gegart werden.
- Dazu passen Honig-Senf-Sauce oder Minz-Joghurt-Dip. Quelle: Schrot & Korn 05/2016

Auberginen in Joghurt

300g Auberginen, 4-5 EL Olivenöl, 400 g Joghurt, Chilipulver, ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Salz, 2 Knoblauchzehen

- Auberginen halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in eine Auflaufform schichten. Mit Öl beträufeln und im vorgeheizten Ofen bei 180° 15-20 Min. weich garen.
- Joghurt mit Chilipulver (Vorsicht, sehr scharf!), Kreuzkümmel, Salz und zerdrückten Knoblauchzehen verrühren. Joghurt auf die noch warmen Auberginen geben, vorsichtig untermischen und gekühlt servieren.

Produkt-Tipp



ab 4,49 €

Basen-Kräutertee von Sonnentor

Diese besondere Tee-Mischung bringt Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht. Er schimmert in einem intensiven Gelb und duftet angenehm herb und leicht blumig. Der Basen-Kräutertee passt auch hervorragend als Begleitung in die japanischen Küche und zu Risotto.

Was ist drin: Zitronenmelisse, Blaue Malve (Käsepappel), Himbeerblätter, Krauseminze, Lindenblüten, Holunderblüten und Kornblumen. Abgepackt wird der Tee direkt am Hof der Familie Zach und der Familie Roßnagl in Handarbeit. Für die perfekte Balance im Körper!



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!



lotta karotta
BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999