



Liebe Kundinnen und Kunden,

die Tage werden spürbar länger. Winterlinge, Schneeglöckchen, Krokusse und die ersten warmen Sonnenstunden lassen es bereits erahnen: der Frühling steht vor der Tür. Mehr Licht, mehr Energie und auch auf Ostern dürfen wir uns freuen. Passend dazu finden Sie diese Woche unser Osterangebot in Ihrer Ökokiste und im Shop bei den "Aktuellen Angeboten". Frühlingshafte Tees von Sonnentor, süße Leckereien und perlige Getränke. Ab sofort können Sie online auch Fisch & Fleisch für die Feiertage vorbestellen.

Auch in der Gärtnerei macht sich der nahende Frühling bemerkbar: diese Woche packen wir wieder glatte Petersilie aus eigener Ernte in die Ökokisten!

Wochenrezepte

Brokkoli-Süßkartoffel-Omelette

5 Eier, 300g Brokkoli, 300g Süßkartoffel, 2-3 Möhren, 1 Zwiebel, 3 EL Milch, Chiliflocken, Pfeffer & Salz, 3-4 Stängel glatte Petersilie

- Den Ofen auf 175 °C vorheizen. Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk sowie die Möhren schälen und fein würfeln. Zwiebel und die Petersilienblätter fein hacken.
- Die Süßkartoffel schälen, in schmale Scheiben schneiden und den Boden einer gefetteten Auflaufform damit belegen. Anschließend mit Pfeffer und Salz würzen.
- Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen, Milch zugeben und mit Chiliflocken, Pfeffer und Salz würzen. Nun das übrige Gemüse unter die Eier heben.
- Die Eimasse in die Auflaufform gießen und im vorgeheizten Ofen für ca. 40 Min. fertig garen.

Süßkartoffel-Erdnuss-Suppe - vegan

2 EL Kokosöl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 cm Ingwer, 500g Süßkartoffel, 1 TL Paprikapulver, 1 EL rote Thai-Currypaste, Gemüsebrühe, 400 ml Kokosmilch, 4 EL Erdnussmus, Salz & Pfeffer

- Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Süßkartoffeln schälen und grob würfeln.
- Kokosöl in einem großen Topf leicht erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin rührend goldig anbraten. Geriebenen Ingwer, Paprikapulver und die Thai-Currypaste einrühren, Süßkartoffeln zugeben und kurz mitdünsten.
- 400ml Kokosmilch und etwas Gemüsebrühe zugeben, und damit die Süßkartoffelwürfel gerade so bedecken. Die Suppe aufkochen und anschließend auf kleiner Flamme weiterköcheln lassen.
- Nach ca. 12 Min. das Erdnussmus unterrühren und köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln gar sind. Mit dem Mixer pürieren, je nach gewünschter Konsistenz etwas Gemüsebrühe zugeben, mit Salz, Pfeffer & Paprikapulver abschmecken und heiß servieren.

Brokkoli-Möhren-Pfanne

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 300 g Brokkoli, 400g bunte Möhren, 2 EL Erdnuss- oder Kokosöl, 1 Dose Kichererbsen, 1 cm Ingwer, 2 EL Sojasauce, 1 TL Zucker, Salz & Pfeffer

- Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln. Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Möhren waschen, putzen und in Scheiben schneiden.
- Zwiebel und Knoblauch in einer großen Pfanne in Öl anbraten. Gemüse und die abgespülten Kichererbsen zufügen und 5 Min. dünsten.
- Ingwer, Sojasauce und Zucker zugeben, alles gut mischen und bei geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 7-10 Min. dünsten. Mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken.
- Als Beilage passt z.B. Couscous mit Erdnussauce.

Neu im Sortiment

VON Suppen im Mehrweg-Glas

Handwerklich hergestellt von regionalen Erzeugern

VON ist die Eigenmarke unseres Göttinger Großhändlers Naturkost Elkershausen, die uns täglich mit frischer Ware beliefern. Auf jedem VON-Produkt steht der jeweilige Erzeuger aus der Region - so wissen Sie immer, wo's herkommt. Alle Produkte sind verbandszertifiziert, nachhaltig in Papier oder Glas verpackt und fair im Preis, für die Erzeuger und auch die Verbraucher.

Die neuen VON-Suppen im Pfand-Glas kommen vom Kampfelder Hof, südlich von Hannover und werden produziert in Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Seelze. Es gibt sie in den Sorten Möhre Orientalisch, Kartoffel-Lauch und Möhre-Apfel-Ingwer. - jetzt bei unseren Neuheiten!



je 3,99 € / 450g



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