



Osternangebot und steigende Eierpreise

Liebe Kundinnen und Kunden,

der Frühling steht vor der Tür und passend dazu haben wir Ihnen ein feines Osterangebot mit allerlei süßen & herzhaften Leckereien zusammengestellt. Für die Ostertage können Sie auch wieder Wasserbüffel- und Lammfleisch vom Heggehof in Paderborn vorbestellen. Unser gesamtes Osterangebot finden Sie als Flyer in Ihrer nächsten Kiste und ab sofort online bei uns im Shop.

Wir liefern auch Eier, jederzeit und nicht nur zu Ostern. Unsere Eier kommen vom Hühnerhof Gallina aus Uslar und vom Biolandhof Gerhardy aus Gieboldehausen. Ab sofort werden die Eier teurer. Grund dafür sind neben steigenden Kosten für Futtermittel auch der höhere Preis für Bio-Legehennen, denn diese müssen auch ihre Bruderhähne mitfinanzieren. Möchten Sie mehr darüber wissen? Mehr dazu erfahren Sie im Blog auf unserer Website.

Wochenrezepte

Mangoldsalat mit Nudeln

200g Orecchiette Nudeln, 1 TL Koriandersaat, 1 Zitrone, 3 TL körniger Senf, 2 TL Dattelsirup, Salz & Pfeffer, 6 EL Olivenöl, 400g Mangold, 1 rote Zwiebeln, 250g Möhren, 1 rote Paprika, 80g Datteln, 150g Feta, 40g gehackte Walnusskerne

- Nudeln in Salzwasser al Dente garen. Koriander im Mörser fein zerdrücken und mit 4-5 EL Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer, Sirup, etwa 7 EL Wasser und Olivenöl zu einem Dressing rühren.
- Die Mangoldstiele in kleine Stückchen schneiden und die Blätter in feine dünne Streifen. Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Die Möhren grob raspeln und die Paprika klein würfeln. Die Datteln grob hacken.
- Das Gemüse in einer großen Schüssel mit den Datteln und den noch lauwarmen Nudeln vermengen. Den Feta darüber zerbröseln und alles mit der Salatsauce mischen. Final mit den Nüssen bestreut servieren.

Blumenkohlgemüse im Wok

600g Blumenkohl, 300g Möhren, 300g Gemüse nach Vorrat (Mangold, Zuckerschoten, Paprika, Lauch), 1 EL Kokosöl, 1 Chilischote, 2cm Ingwer, 2 EL Sojasauce, 2 EL heller Balsamico, 4 EL passierte Tomaten, 2 EL Zucker, 125 ml Brühe, 1 TL Stärke, Kreuzkümmel & Koriander, als Beilage Reis oder Couscous

- Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen. Die Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden. Das übrige Gemüse ebenfalls putzen und klein schneiden.
- Die Chili halbieren, entkernen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken.
- In einer kleinen Schale Sojasauce, Balsamico, Tomaten und Zucker verquirlen. Chili, Ingwer und Gewürze unterrühren und nun mit Stärke und Brühe glatt rühren.
- In einem Wok oder einer hohen Pfanne das Kokosöl erhitzen und darin Blumenkohl und Möhren unter Rühren 3 Min. dünsten. Nun das übrige Gemüse zugeben und weitere 3 Min. garen. Die Sauce dazugießen und alles etwa 5 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.

Blumenkohl-Puffer

300g Blumenkohl, 200g Möhren, 1 kleine Zwiebel, 3 Eier, 50g Mehl, Pfeffer & Salz, Muskat, 50g Gouda Käse, 4 EL Bratöl

- Den Blumenkohl in Röschen teilen und diese in kochendem Salzwasser 5 Min. garen. Abgießen, gut abtropfen lassen und nach dem Abkühlen fein hacken.
- Die Möhren schälen und fein reiben. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und den Emmentaler fein raspeln.
- Eier aufschlagen und in einer Schüssel mit dem Mehl verquirlen. Mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss würzen und mit allen übrigen Zutaten zu einem Pufferteig verrühren.
- Etwas Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Für jeden Puffer ca. 2 EL der Pufferteig in die Pfanne geben, glatt streichen und von jeder Seite goldbraun braten.
- Dazu passt ein Joghurt-Dip oder auch Aioli.

Neu im Sortiment



13,95 €

Saatgutbox Bienen-Care-Paket

von Bingenheimer Saatgut

Jeder kann zum Erhalt der nützlichen Bienen beitragen, auch ohne großen Garten oder Expertenwissen - ein freies Stück Erde und das richtige Saatgut reichen aus für ein kleines Schlaraffenland für Bienen. In der Box enthalten sind jeweils ein Samentütchen der Bienenweiden Schopfsalbei, Kornblume, Klatschmohn, Tagetes und Sonnenblume sowie wertvolle Tipps, um den eigenen Garten oder Balkon noch bienenfreundlicher zu gestalten.

Weitere Saatgutboxen in den Varianten "Make your own Blumenstrauß" und "Mein Gemüse ohne Garten" sowie eine große Auswahl an Sämereien für Gemüse, Kräuter und Blumen gibt's im Shop unter "Säen, Pflanzen, Ernten".



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf

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