



## Neues von Henne und Ei

### Liebe Kund\*innen,

es gibt wichtige Änderungen bei unseren Eiern: Aufgrund steigender Kosten für Futter, Energie, Haltung und Verpackung, erhöhen wir den Preis pro Ei auf 55 Cent. Darin ist auch der Eier-Cent für die Ökologische Tierzucht (ÖTZ) enthalten. Damit werden Forschungsprojekte rund um Zweinutzungsrassen unterstützt. Außerdem verschlanken wir unser Sortiment und bieten künftig nur noch 6-er Packungen an.

Veränderungen gibt es auch bei unseren regionale Eier-Lieferanten: Zukünftig werden uns Nina & Adrian Witt von Landliesel aus Klein Schnees nicht nur mit Eiern ihrer Zweinutzungshühner beliefern, sondern auch mit „normalen“ Bio-Eiern von Bioland-Hennen aus ihrem Hühnermobil. Weiterhin werden wir die Naturland-Eier von Marlene Staab vom Hühnerhof Gallina aus Uslar anbieten. Beenden werden wir dafür die Zusammenarbeit mit dem Biohof Gerhardy (zertifiziert nach EU-Bio).

Uns ist Verbandsware besonders wichtig. Darum arbeiten wir bevorzugt mit Betrieben zusammen, die nach Bioland-, Naturland oder Demeter-Richtlinien zertifiziert sind. Alle Kund\*innen mit Eier-Abos haben dazu bereits eine ausführliche Infomail erhalten. Wir danken für Ihr Verständnis und hoffen, unsere Eier erfreuen Sie weiterhin, besonders mit bunten Eiern zur Osterzeit!

Wochenrezepte

### Auberginen mit Knoblauch-Walnuss-Paste

500g Auberginen, Olivenöl, 1-2 EL Weißweinessig, 7 Knoblauchzehen, Handvoll Petersilie, 40g Walnüsse, Salz

- Auberginen in Scheiben schneiden, mit Olivenöl bepinseln, auf Backblech legen. 25 Min. bei 250°C rösten.
- In einer Pfanne gehackten Knoblauch in Olivenöl andünsten. Petersilie und Walnüsse fein hacken, mit Knoblauch u. Essig vermischen. Salzen. Zu Auberginen reichen.

### Pak Choy, Knoblauch-Reis & Sesam-Tofu

Gemüse: 500g Pak Choi, 2 EL Sojasoße, 2 EL Sesamöl, 1 TL Chiliflocken, Pfeffer; Knoblauch-Reis: 300g Reis, 1 Knoblauchknolle, Salz; Marinade: 5g Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, 1 EL Sojasoße, Saft ½ Limette, 3 EL Erdnussbutter, Öl; Tofu: 400g Erdnusstofu, 2 EL Speisestärke, 8 EL Sesam, 2 EL vegane Butter, Salz, Pfeffer

- Pak Choi längs vierteln, auf ein Backblech legen. Aus Sojasoße, Sesamöl, Chiliflocken und Pfeffer eine Marinade rühren. Über Pak Choi geben. Knoblauchknolle auch mit aufs Backblech legen. Bei 180°C für 30 Min. backen.
- Reis mit doppelter Menge Wasser mit etwas Salz kochen.
- Ingwer, Knoblauchzehe, Zwiebel klein schneiden. In Öl in einem Topf anschwitzen. Mit Sojasoße ablöschen. Limettensaft, 150ml Wasser, Erdnussbutter dazugeben, köcheln.
- Tofu in 2cm Stücke schneiden, trocken tupfen und in einer Schüssel mit der Stärke gut vermischen. Dann mit Sesam und Salz mischen. In Butter von allen Seiten braten.
- Gebackene Knoblauchknolle: einzelne Zehen aus Schale drücken, mit Gabel zerdrücken. Unter den Reis geben.
- Pak Choi mit Sesam-Tofu und Knoblauch-Reis servieren.

### Vegane Käse-Lauch-Suppe

1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Öl, 500g Sonnenblumen-Hack, 1 EL Sojasoße, Salz, Pfeffer, 3 Stangen Lauch, 500 ml Gemüsebrühe, 250 ml Sojasahne, 150g Sojafrischkäse, 3 EL Hefeflocken, ½ TL Muskat, Salz und Pfeffer

- Zwiebel und Knoblauch kleinschneiden, in Öl in großem Topf anbraten. Hack dazugeben, mit Sojasoße und Gewürzen würzen. Gut anbraten. Lauch in Ringe schneiden, mit anbraten. Brühe hinzu und bei ca. 10 Min. köcheln lassen.
- Sahne, Frischkäse und Hefeflocken einrühren, mit Muskat, Salz, Pfeffer würzen. Kurz aufkochen und servieren.

Alle Zutaten finden im Webshop unter "Produkte der Woche".

Saisonangebote

## Unser buntes Osterangebot

Mit den längeren Tagen und leuchtenden Krokussen ist auch das Osterfest nicht mehr weit. Wie wäre es mit frühlingshaften Kräutertees oder Rübli-Keksen? Haben Sie schon unsere feinen Schokoladen, das Marzipan-Lamm und süßen Ostereier bei unseren aktuellen Angeboten entdeckt? Oder die kleinen Geschenke für das Osterkörbchen wie fruchtige Essige, Öko-Knete und Ostergras Saatgut? Natürlich dürfen die Eier und Naturfarben nicht fehlen! Wer gleich die bunten Eier mag wird ebenso fründig. Alles rund um Ostern finden Sie unter "Osterangebot" bei unseren aktuellen Angeboten.



Osterangebot



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