

# FRÜHLING liegt in der Luft

04. März bis  
10. März 2024

## Liebe Kund\*innen,

die Natur lässt Krokusse und Schneeglöckchen sprießen und wir genießen das Vorüberziehen der Kraniche gen Norden – Frühling liegt in der Luft!

Auch unsere Bioland Gärtnerei erwacht aus dem Winterschlaf: Der erste Spinat, Radieschen, Zuckerschoten und Dicke Bohnen sind nach der Direktsaat vor zwei Wochen bereits in den Folientunneln gekeimt – das erste frische Grün! In der Jungpflanzenanzucht wurden die ersten eigenen Sätze Salate, Kohlrabi und Mangold für das Freiland zusammen mit Tomaten, Paprika und Auberginen ausgesät. Auch Schnittlauch und Rhabarber haben sich schon aus der Erde hervorgekämpft und warten nun auf trockenes Wetter, um gehackt zu werden. Voller Vorfreude erwarten wir die neue Erntesaison!

**Erinnerung:** Jetzt noch für unsere Veranstaltung **"Insektenhotel & Nistkästen bauen am 16. März"** anmelden unter 05508-979419-0 oder per Mail an [service@lotta-karotta.de](mailto:service@lotta-karotta.de). Mehr Infos auf der Website!

## Wochenrezepte

### Karamellierter Fenchel nach Ottolenghi

1 Fenchelknolle, 1 EL Olivenöl, 10g Margarine, 2 TL Rohrohrzucker, 1 TL Fenchelsamen, Salinensalz, etwas Zitronenabrieb

1. Fenchel waschen und etwas Fenchelgrün beiseite legen. Die Knolle in 1,5-2cm dicke Scheiben schneiden.
2. In einer Pfanne Öl und Margarine erhitzen. Die Fenchelscheiben nebeneinander hineinlegen und etwa 2 Minuten bräunen lassen, dann umdrehen und die andere Seite braun werden lassen.
3. Zucker und Fenchelsamen in die Pfanne geben. Fenchel von beiden Seiten karamellisieren lassen. Auf einen Teller geben, salzen und Zitronenschale darüber reiben. Etwas abkühlen lassen. Fenchelgrün hacken und darüber verteilen - fertig!

### Brokkoli mit Grimms Seitan aus dem Wok

7 g Ingwer gerieben, 1 Zehe Knoblauch gerieben, 1 EL Sojasauce, 1 EL Speisestärke, 300 g Seitan (z.B. Seitan-Steak Schneewittchen von Grimms Seitan), 1 Zwiebel, 300 g Brokkoli, 2 EL Erdnussöl, Für die Sauce: 4 EL Sojasauce, optional 1 EL Mirin, 1 EL Sesamöl, 1 TL Rohrohrzucker, 1 Zehe Knoblauch gerieben, Außerdem: 4 EL gerösteter Sesam

1. Für die Marinade geriebenen Ingwer und Knoblauch mit Sojasauce und Speisestärke verrühren. Seitan in dünne Scheiben schneiden, zur Marinade geben und gut verrühren.
2. Zwiebel in Streifen schneiden, Brokkoli in Röschen teilen und bei Bedarf mundgerechte Stücke schneiden. Für die Sauce sämtliche Zutaten mit 75 ml Wasser verrühren und beiseite stellen.
3. Etwa 100 ml Wasser in einen heißen Wok oder eine Pfanne geben, Brokkoli 1 ½-2 Minuten mit Deckel bei hoher Hitze dämpfen, bis das Wasser zum Großteil verdampft ist. Abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen.
4. Wok zurück auf den Herd stellen, Erdnussöl hineingeben und Seitan und Zwiebel bei hoher Hitze 3 Minuten pfannrühren, bis beides leicht karamellisiert ist.
5. Brokkoli dazu geben und weitere 3 Minuten braten. Anschließend mit der Sauce ablöschen, unter Rühren aufkochen und etwa 2 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht angegedickt ist.
6. Mit geröstetem Sesam toppen und mit Jasminreis, Reis- oder Weizennudeln servieren und schmecken lassen.

Quelle: Foodblog Eat this

Alle Rezepte sind gedacht für 2-3 Personen.  
Alle Zutaten gibt es im Shop unter  
[www.lotta-karotta.de](http://www.lotta-karotta.de)

## Der Fastenkasten von Voelkel

Fasten mit Gemüsesäften bedeutet Entschlacken für Körper, Seele und Geist. Dafür bietet die Naturkostsafterei Voelkel aus dem Wendland mit dem Fastenkasten traditionell zur Fastenzeit eine feine Auswahl an feldfrischen Bio- und Demeter-Säften an – quasi regionales Gemüse zum Trinken! Mit den Säften erhält der Körper wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, weshalb das Saftfasten oft als besonders verträglich beschrieben wird. Mehr über das Saftfasten erfahren Sie auf der Voelkel-Website unter [www.meinefastenzeit.de](http://www.meinefastenzeit.de).

Den Fastenkasten & passende Tees für die Fastenzeit finden Sie in unserem Online-Shop unter **"Fastenzeit"**.



Voelkel-Fastenkasten  
mit 6 Gemüsesäften



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 zum TAG VOR LIEFERUNG, 7 Uhr!



DE-ÖKO-006



**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999