



Liebe Kundinnen und Kunden,

ohne Fleisch durch die Fastenzeit? Für unser Klima als auch den eigenen Körper eigentlich keine schlechte Idee, aber echten Burger-Fans dürfte das schwer fallen. Wir empfehlen: Probiert die Superhero Burger von Wheaty - die Patties aus Saitan haben Biss und eine tolle körnige Struktur, sind saftig und stehen im Geschmack ihrem Vorbild aus Fleisch in nichts nach. Passende Saucen, Zwiebeln, Tomaten und weitere Toppings für die nächste Burger-Runde gibt es ab sofort bei unseren Produkten des Monats.

In unserer Gärtnerei wird es nun Frühling: Die ersten Salate ziehen in die Folientunnel ein und es gibt die ersten Kräuter aus eigener Ernte. Langsam startet die neue Saison - frisch vom Feld, direkt in Ihre Ökokiste!

Wochenrezepte

Rote Bete-Fenchel-Salat mit Nuss & Käse

300g Rote Bete, 1 Apfel, 1 Fenchelknolle, Salz & Pfeffer, 30g Walnuskerne, 100g Ziegenfrischkäse oder Ziegenrolle
Dressing: 4 EL Balsamicoessig, 2 EL Olivenöl, 1 EL Honig, 1 Prise gemahlener Kümmel, Salz & Pfeffer

- Rote Bete schälen und fein raspeln. Apfel schälen, entkernen und grob raspeln. Den Fenchel halbieren, den Strunk entfernen und die Hälften in hauchdünne Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben.
- Balsamicoessig, Öl und Honig verrühren, mit Kümmel, Salz & Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben, alles vermischen und 5 Min. ziehen lassen. Dann nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Walnuskerne grob hacken, den Ziegenkäse grob zerpflücken und beides über den Salat streuen.

Rote Bete-Kürbis-Linsen-Eintopf

500g Rote Bete, 500g Hokkaido, ½ Stange Lauch, 1 Möhre, 1 rote Chilli, 3 EL Olivenöl, 1l Gemüsebrühe, 3 Pimentkörner, 1 Lorbeerblatt, 150g rote Linsen, Salz & Pfeffer, Kreuzkümmel (gemahlen: Cumin), 1 Glas Mango Chutney

- Das Gemüse putzen, ggf. schälen und alles grob würfeln.
- Die Chilli längs halbieren und fein würfeln (Achtung: Hände waschen!).
- Das Gemüse in einem Topf mit heißem Öl etwa 8 Min. dünsten und dann $\frac{3}{4}$ der Gemüsebrühe angießen. Pimentkörner und Lorbeerblatt zugeben, aufkochen und dann 15 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- Rote Linsen in einem Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Die Linsen nach 15 Min. Kochzeit in die Suppe geben, bei Bedarf den Rest der Brühe zugeben und weitere 8 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis alles gar ist.
- Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und zusammen mit Mango-Chutney servieren.

Polnischer Fenchel mit Cashew-Creme

2 Fenchelknollen, 30 Cashewnüsse, 100 ml Sahne, 50 ml Milch, 30g Parmesan, Salz & Pfeffer, ¼ l Weißwein, 2 EL Butter, 4 Stängel Petersilie

- Die Nüsse grob hacken, den Parmesan reiben und die Petersilienblätter grob hacken.
- Cashewnüsse mit Sahne und Milch im Mixer fein pürieren. Die Creme mit geriebenem Parmesan vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Fenchelknollen in Scheiben schneiden. In Weißwein mit 2 EL Butter und Kräutersalz bissfest dünsten und warm anrichten.
- Die Creme auf den Fenchelscheiben verteilen, Pfeffer darüber mahlen und mit gehackter Petersilie bestreuen.

Neu im Sortiment

Eierfarben - 5 Naturfarben von nawaro

Zum traditionellen Osterfrühstück gehört ein Korb mit leuchtend bunten Ostereiern. Mit den nawaro Eierfarben von ÖkoNORM werden die Eier nicht nur perfekt gefärbt, die Lebensmittelfarben aus nachwachsenden Rohstoffen sind außerdem absolut unbedenklich für Mensch und Umwelt. Sie eignen sich zum Kochen und Färben in einem Arbeitsgang, ein Farbbeutel der nawaro Natur Eierfarben ist ausreichend für etwa 5 bis 7 Eier. Besonders hübsch wird es, wenn man vor dem Färben mit Wachs feine Muster auf die Eier malt.

In unserem Osterangebot finden Sie auch echtes Ostergras. 10 - 7 Tage vor Ostern ausgesät, hat es an Ostern genau die richtige Länge für's Osternest. Einfach ausprobieren!



2,99 €



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