



Liebe Kundinnen und Kunden,

nach wochenlanger Arbeit im Hintergrund finden Sie nun auf lotta-karotta.de unsere neue Website. Unser Ziel war es eine Oberfläche zu schaffen, die noch übersichtlicher und leicht zu bedienen ist, mit dem PC und ebenso mit mobilen Geräten wie Tablet und Smartphone.

Sollte die neue Seite nicht sofort angezeigt werden, löschen Sie den Speicher (Cache) Ihres Browsers. Wenn Sie Fragen haben oder etwas nicht wie gewünscht klappt, setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Wir freuen uns auch über positives Feedback: per Mail oder auch via Facebook. Für die ersten 20 Rückmeldungen haben wir auch ein kleines Dankeschön vorbereitet.

Wochenrezepte

Orangenreis mit Schwarzwurzeln

1 Tasse Vollkornreis, 1 Orange, 3 EL Butter, 400g Schwarzwurzeln, 150ml Wasser, 50g Butter, Salz & Pfeffer, 1 TL Honig, 1 Zweig Minze

- Die Schale der Orange fein raspeln. Die Orange teilen, eine Hälfte filetieren und die andere auspressen.
- Reis wie gewohnt kochen und anschließend gemeinsam mit der geriebenen Orangenschale in einer Pfanne mit etwas Butter leicht anbraten. Anschließend in einer Schale zwischensparken.
- Schwarzwurzeln waschen, schälen und klein schneiden. Fett in einem Topf erhitzen, Schwarzwurzeln hineingeben und leicht anbraten. Salzwasser aufgießen und im geschlossenen Topf weichdünsten.
- Butter in der Pfanne erhitzen, Orangensaft einrühren. Gemüse, Reis und Orangen dazugeben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken und gehakte Minze unterheben.

Asiatisches Schwarzwurzel-Paprika-Gemüse

250g Möhren, 2 Zwiebeln, 250g Schwarzwurzeln, 1 Paprika, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Curry, ½ TL Zimt, 1-2 Nelken, 6 EL Sesamöl, 6 EL Sojasauce, 3 EL Weinessig, 1 EL Honig

- Möhren, Zwiebeln und Schwarzwurzeln schälen. Die Zwiebeln fein würfeln. Möhren und Schwarzwurzeln in Streifen schneiden. Paprika halbieren, entkernen und fein würfeln. Knoblauch schälen und klein hacken.
- Curry, Zimt, Nelken, Sesamöl und Knoblauch miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse mit der Marinade vermischen und 1 Stunden ziehen lassen.
- Gemüse aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und im Wok oder in einer Pfanne 2-3 Min. kräftig anbraten. Marinade, Sojasauce, Weinessig und Honig untermischen und alles einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.
- Dazu empfehlen wir Reis oder Weißbrot

Schwarzwurzel-Möhren-Salat

300g Schwarzwurzeln, 2 EL Mehl, 1 EL Sonnenblumenkerne, 300g Möhren, 1 Zucchini (ca. 150g), Saft einer Zitrone, 3 EL Orangensaft, 4 EL Sonnenblumenöl, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer

- Schwarzwurzeln schälen und 10 Min. in Mehlwasser einlegen. Inzwischen Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne rösten.
- Für das Dressing Zitronen- und Orangensaft mit Honig und Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Möhren und Zucchini grob raspeln. Die Schwarzwurzeln aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. In einer Schüssel zusammen mit den Möhren – und Zucchini-raspeln sofort mit dem vorbereiteten Dressing mischen.
- Mit Kresse bestreut servieren.

Käse des Monats



ca. 125g*
(100 g = 2,89 €)
*wird genau eingewogen

Toco Madagaskar Pfeffer

ÖMA Toco, der pikant-aromatische Allgäuer Weichkäse mit dezenter Rotkultur und grünen, ganzen Pfefferkörnern. Hergestellt aus tagesfrischer Bioland-Heumilch wird er mindestens 2 Wochen gereift, gepflegt und gewinnt mit zunehmender Reife an Geschmack.

Seinen Namen hat er vom Pfefferfresser aus der Familie der Tukane, auch Toco genannt, aus den tropischen Urwäldern Mittel- und Südamerikas, die für ihre riesigen und prächtig gefärbten Schnäbel bekannt sind. Der Toco Madagaskar ist eine charmante Begleitung für den Sauvignon Blanc vom Weingut Keth.



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!



lotta karotta
BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999