



Wie wäre es mit einem Frühjahrsputz?

Liebe Kundinnen und Kunden,

ran an die Lappen! Bevor es draußen richtig frühlingshaft wird, drinnen noch schnell die Spuren der Wintertage beseitigen. Dann kann die Sonne durch die blitzsauberen Fenster scheinen. Doch Achtung: Reinigungsmittel sollten keine Rückstände im Wasser hinterlassen und vollständig biologisch abbaubar sein. Keine Sorge, auch mit umweltverträglichen Reinigern lassen sich blitzsaubere Ergebnisse erzielen. Essig, Zitrone, Natron & Soda sind wahre Alleskönner in Punkto Sauberkeit. Unser Angebot an Reinigungsmitteln von Sodasan sind ab sofort unter "Frühjahrsputz" bei unseren aktuellen Angeboten im Shop zu finden.

Wochenrezepte

Chinakohl Schichtsalat

1 Chinakohl, 2 Möhren, 2 Orangen, 50g Walnüsse, ½ Bund Petersilie, 200g Naturjoghurt, 1 TL Currypulver, 2 TL Zitronensaft, Salz & Pfeffer

- Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, herausnehmen und beiseite stellen.
- Petersilienblätter fein hacken und mit Joghurt verrühren. Mit Curry, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Chinakohl vierteln und den Strunk entfernen. Kohl quer in sehr feine Streifen schneiden. Möhren schälen und fein raspeln. Die Orangen schälen, filetieren und in kleine Stücke teilen.
- Die Orangenstücke mit gerösteten Walnüssen, Möhren und Chinakohl abwechselnd in 4 Gläser schichten, dabei immer wieder mit etwas Dressing beträufeln. Mit einem Klecks Dressing abschließen.

Zucchini-Möhren-Quiche

1 Zucchini, 2 Kartoffeln, 2 Möhren, 2 Tomaten, 250g Mehl (gerne Vollkorn und helles gemischt), 125g Butter, 4 Stängel Petersilie, 200g saure Sahne, 2 Eier, Muskatnuss, Salz & Pfeffer

- Aus Mehl, Butter, 1 TL Salz und 4 EL kaltem Wasser einen Mürbeteig kneten. Damit die gefettete Form auslegen und mit einer Gabel einstechen. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
- Möhren und Kartoffeln schälen und zusammen mit der Zucchini in hauchdünne Scheiben hobeln. Tomaten in feine Scheiben schneiden und alles mit Salz und Pfeffer würzen.
- Für den Guss die Petersilienblättchen fein hacken, mit der sauren Sahne und den Eiern verrühren und alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Etwas Guss auf dem Teig verteilen und darauf die Gemüsescheiben aufrecht einschichten - von außen zur Mitte arbeiten. Dann den übrigen Guss über der Quiche verteilen.

Asiatische Nudelsuppe

200g Chinakohl, 1 Möhre, 1 Knoblauchzehe, 4 Stängel Petersilie, 50g Erdnusskerne, 150g Buchweizennudeln für Suppen, Sonnenblumenöl, 2 cm Ingwer, 1l Gemüsebrühe, 1 EL Sojasauce, Salz & Pfeffer, 100g Sprossengemüse

- Erdnüsse hacken und ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Kohl und Möhre putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Den Knoblauch und die Petersilienblätter fein hacken.
- Nudeln in Salzwasser nach Anleitung kochen. Die Sprossen in ein großes Sieb geben und darüber die Nudeln abgießen.
- Knoblauch und Ingwer in einem großen Topf mit Öl bei mittlerer Hitze andünsten. Brühe dazu gießen und aufkochen lassen. Kohl und Möhre zugeben und etwa 4 Min. garen. Mit Sojasauce, Salz & Pfeffer abschmecken.
- Nudeln und Sprossen in die Suppe rühren und diese mit Erdnüssen und Petersilie bestreut servieren.

Abverkauf



4,89 €

6,29 €

Weine solange der Vorrat reicht

Jetzt ist ein guter Moment, um einen Blick in unsere Abverkaufsliste zu werfen. Hier finden Sie Schnäppchen mit bis zu 50% Rabatt. Wir machen Frühjahrsputz, räumen auf und schaffen Platz für Neues im Weinregal!

Besonders günstig gibt es zum Beispiel den Grillo 'Astura' IGP, ein kräftig weißer Italiener mit Aromen von Pfirsich und Aprikose für 4,89€. Oder wie wäre es mit Trebbiano 'Charisma', aus den Abruzzen in Demeter-Qualität, tief im Geschmack mit einem herrlichen Aroma von Mandarinen und weißen Blüten. Diese zwei und noch einige leckere Weine mehr in Rot, Weiß und Rosé finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten unter "Solange der Vorrat reicht".



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