



## Leckereien für den Osterbrunch

### Liebe Kund\*innen,

haben Sie auch schon so richtig Lust auf Frühling? Die Sonne lässt uns noch etwas warten, aber an Bäumen und Sträuchern lassen es die dicke Knospen erahnen: der Frühling ist nicht mehr weit! In unserer Gärtnerei sprießen bereits die ersten Salate und Kohlrabis und ab kommender Woche ernten wir bereits wieder Schnittlauch und Petersilie.

Nicht mehr lang und es ist Ostern. Für den perfekten Osterbrunch haben wir Ihnen eine tolle Auswahl exklusiver Frühstücksleckereien zusammengestellt. Feine Cremes & Salate, geräucherter Fisch, edle Pestos und mehr finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten.

#### Wochenrezepte

### Gemüse-Pfanne mit Linsen & Joghurt

1 Zucchini, 250g Brokkoli, 1 kleine Zwiebel, 2 Möhren, 100g rote Linsen, ¼ Bund Schnittlauch, 1 EL Olivenöl, 1 TL Currypulver, 1 TL Gemüsebrühe (z.B. Swema), 100g Joghurt, Salz & Pfeffer

- Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel schälen und würfeln. Möhren schälen, längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Schnittlauch hacken.
- Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Möhren und Blumenkohl 3 Min. anbraten. Linsen, Zucchini und Currypulver hinzufügen und 2 Min. mit erhitzen. 250 ml Wasser zugießen, Brühe einrühren und 15 Min. köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.
- Final den Joghurt mit Schnittlauch verrühren und unter das Linsen-Gemüse heben. Abschließend mit Salz & Pfeffer abschmecken.

### Pasta mit Tomaten, Fenchel und Gorgonzola

300g Fenchel, 250g Cherrytomaten, 1 Zwiebel, 300g Penne, 2 Knoblauchzehen, ½ Bund glatte Petersilie, 100g Gorgonzola, Salz & Pfeffer, Olivenöl

- Fenchel in feine Streifen schneiden und Tomaten vierteln. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Nebenbei die Nudeln nach Anleitung kochen.
- Zwiebel in einer großen Pfanne mit heißem Olivenöl goldgelb anrösten. Fenchel und die Hälfte der Petersilie zugeben. Nach 3 Min. Tomaten einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Min. schmoren lassen.
- Die Nudeln direkt aus dem Topf in die Pfanne geben. Darüber den Gorgonzola bröseln, schmelzen lassen und mit frischen Kräutern bestreut servieren.

### Fruchtiger Pastinaken-Postelein-Salat

250g Pastinaken, 1 Grapefruit, 100g Postelein-Salat, 3 Datteln, Saft ½ Zitrone, 2 EL Kokosflocken, 2 EL Olivenöl, 1 cm frisch geriebener Ingwer, 1 EL geröstete Sonnenblumenkerne, Salz & Pfeffer

- Pastinaken schälen und grob raspeln. Grapefruit schälen und das Fruchtfleisch würfeln, ebenso die Datteln würfeln.
- Öl, Zitronensaft, Ingwer und Kokosflocken glatt pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Postelein in tiefen Tellern als Unterlage vorbereiten, Pastinaken-Salat darauf verteilen, mittig die Grapefruit-Würfel daüber geben. Mit dem Dressing begießen und final mit Datteln und gerösteten Sonnenblumenkernen garniert servieren.

Die Rezeptangaben sind für ca. 2-3 Personen gedacht  
Alle Zutaten für die Rezepte finden Sie im Webshop bei "Produkte der Woche".

#### Brot des Monats

### POPtöffel-Brot vom Backhaus, Klein Lengden

Unsere Göttinger Biobäckerei "Das Backhaus" hat das POPtöffel-Brot kreiert, aus POP-Weizen und Kartoffel. Mit dem POPulationsweizen befasst sich ein Forschungsprojekt der Uni Kassel/Witzenhausen, zusammen mit landwirtschaftlichen Betrieben, Mühlen und Bäckereien. Mit dabei auch der Biolandhof Müller-Oelbke und natürlich Das Backhaus. Der Populationsweizen zeichnet sich aus durch Pflanzen mit einer Vielfalt genetischer Eigenschaften. Das macht sie widerstandsfähiger gegenüber Wetterextremen und Krankheiten. Aus dem POP-Weizen entsteht das POPtöffelbrot, ein Sauerteigbrot mit 48h Ziehzeit, das besonders gut verträglich und sehr aromatisch ist. Guten Appetit!



POPtöffel-Brot  
4,20 € / 500g



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!



DE-ÖKO-006

**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999