



## Auf in den Frühling

### Liebe Kundinnen und Kunden,

es ist nicht mehr zu übersehen: die Forsythien blühen, die ersten Tulpen zeigen sich und natürlich auch die Osterglocken. Nun ist es Frühling und Ostern steht vor der Tür! Bei Lotta haben wir mit tatkräftiger Unterstützung von kleinen und großen Bienenfreunden ein tolles Insektenhotel gebaut. In der Gärtnerei werden fleißig Jungpflanzen gesetzt und jüngst wurden bei den Lämmern Drillinge geboren. Wer mehr sehen möchte, kann im Blog auf unserer Website schauen oder einen Blick auf unsere Facebookseite werfen.

Unsere Osterleckereien, Getränke sowie Fisch und Fleisch für die Feiertage finden Sie unter "Aktuelle Angebote".

#### Wochenrezepte

### Blumenkohl-Kichererbsen-Curry

1 Dose Kichererbsen, 400g Blumenkohl, 1 Zwiebel, 2 cm Ingwer, 1 EL Kokosöl, 2 TL rote Currypaste (vorsichtig dosieren!), 1 TL mildes Currypulver, 400 ml Kokosmilch, Sojasauce, Limettensaft, Chiliflocken, 3 Stängel Petersilie

- Den Blumenkohl in Röschen teilen. Die Kichererbsen abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebel und Ingwer schälen und fein hacken.
- In einem Topf das Kokosöl erhitzen, darin Zwiebel und Ingwer bei mittlerer Hitze leicht anbraten. Die Currypaste und das Currypulver hinzugeben und etwas anrösten.
- Anschließend den Blumenkohl kurz mit zugeben. Die Kokosmilch unterrühren und das Curry ca. 15 Min. köcheln lassen. Die Kichererbsen zugeben und erhitzen.
- Das Curry anschließend mit Sojasauce, Limettensaft und Chiliflocken abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.
- Als Beilage empfehlen wir Reis, Naan oder Couscous.

### Blumenkohl-Tomaten-Pfanne mit Dip

1 Blumenkohl, 2 Tomaten, 1 kleine Zwiebel, 1 cm dickes Stück Ingwer, 1 Dose Kichererbsen, 5 EL Olivenöl, 3 TL Currypulver, 200g Joghurt, Salz & Pfeffer

- Kichererbsen in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.
- Blumenkohl putzen und in kleine Röschen zerteilen. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln.
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen und darin Zwiebel und Ingwer glasig dünsten. Blumenkohl zugeben und unter Wenden ca. 5 Min braten. Kichererbsen und 2 TL Curry zugeben und weitere 5 Min. braten.
- In der Zwischenzeit den Joghurt mit 1 TL Curry verrühren. Mit Salz abschmecken.
- Zum Ende der Bratzeit die Tomaten mit in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer & Curry abschmecken und den Joghurdip dazu servieren.

### Möhren-Äpfel-Rohkost

5 Möhren, 2 Äpfel, abgeriebene Schale einer Zitrone, 8 EL Zitronensaft, Honig oder Agavendicksaft, 2 EL Rapsöl, 250g Naturjoghurt, 2 EL Schlagsahne, 50g kernige Haferflocken, 1 EL Margarine

- Möhren putzen, Äpfel vierteln, entkernen und alles grob raspeln.
- Aus Zitronensaft, Süßmittel nach Wahl und Öl eine Salatsauce rühren und mit der Rohkost mischen.
- Für das Dressing Joghurt mit der Zitronenschale und Sahne verrühren. Die Haferflocken in einer Pfanne mit etwas Butter oder Margarine goldbraun rösten.
- Die Joghurtsauce über die Rohkost gießen und mit den gerösteten Haferflocken bestreut servieren.

#### Produkte des Monats



### Kichererbsen für Spontanköche

Schon der Name macht gute Laune: Kichererbsen sind richtig lecker, super gesund und ausgesprochen vielseitig. Sie enthalten besonders viel Eisen und Kalzium, regen die Verdauung an und halten lange satt. Aus der Dose können Kichererbsen sofort verarbeitet werden, ohne sie vorher 24 Stunden einweichen und vorkochen zu müssen.

Lust auf ein schnelles Hummus: Kichererbsen gründlich spülen und abtropfen lassen, zusammen mit 2 gepressten Knoblauchzehen, 2 EL Sesampaste, 3 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft und etwas Salz & Pfeffer zu einer feinen Paste pürieren. Nach Belieben mit frischer Petersilie, Garam Masala, Cumin, Paprikapulver oder anderen orientalischen Gewürzen verfeinern.



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, 8 Uhr!



**lotta karotta**  
BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999