



Wir feiern 20 Jahre Lotta Karotta

Liebe Kundinnen und Kunden,

wie Sie vielleicht schon mitbekommen haben, feiern wir bei LOTTA KAROTTA in diesem Jahr 20-jähriges Jubiläum. Über das ganze Jahr verteilt finden immer wieder schöne und abwechslungsreiche Veranstaltungen statt. Dabei lag uns am Herzen, für Groß und Klein das richtige Event anbieten zu können: seien es die Gärtnerei-Führungen, Genuss-Abende oder Aktionen wie das Pflanzen von Obstwiesen. Vielleicht ist ja auch für Sie das richtige dabei und wir können Sie auf einer der nächsten Veranstaltungen bei uns Willkommen heißen!

Auch die Gärtnerei stimmt sich schon auf den Frühling ein: im Shop finden Sie bereits erste Radieschen aus eigener Ernte. Wir hoffen, Ihnen zu Ostern auch den ersten eigenen Salat frisch vom Feld anbieten zu können.

Wochenrezepte

Radieschensalat

1 Bund Radieschen, ½ Kopf Bataviasalat, 2 rote Zwiebeln
 Sauce: 3 EL Obstessig, 2 EL Olivenöl, 1 Bund Schnittlauch (fein geschnitten), 1 EL gehackte Petersilie, ½ TL Salz, 2 TL Paprikapulver, Pfeffer

- Die Radieschen putzen und in feine Scheibchen schneiden oder hobeln. Den Bataviasalat waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebeln ebenfalls in feine Ringe schneiden.
- Die Saucenzutaten zusammenrühren und über den Salat geben.

Wokgemüse mit Spitzkohl, Paprika und Möhren

1 EL Öl, 1 Stück Ingwerwurzel, 2 Knoblauchzehen, ½ getrocknete Chilischote, 2 Möhren, 1 Paprikaschote, ½ Spitzkohl, 2 EL Sesam, 1 Schuss Sojasauce

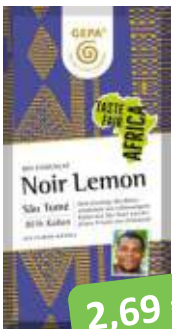
- Zunächst ein bisschen Öl in den Wok geben und den Sesam darin anrösten. Gerösteten Sesam erstmal in einer separaten Schüssel beiseitestellen.
- Erneut etwas Öl im Wok erhitzen. Klein gehakten Ingwer, Knoblauch und Chili dazu geben und anbraten.
- Klein geschnittene Möhren, Paprika und Spitzkohl in den Wok geben, bis das Gemüse bissfest angedünstet ist.
- Sesam dazugeben, mit Sojasauce würzen und warm servieren. Dazu passt Reis.

Auberginencreme

1 Aubergine, 2 EL Sesampaste, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, ½ Bund Petersilie, Salz und Pfeffer

- Backofen auf 190 Grad vorheizen. Aubergine rundherum mit einer Gabel einstechen und längs halbieren. Mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
- 45 Min. im Ofen backen, bis die Aubergine weich ist.
- Auberginenfleisch auskratzen. Mit Sesampaste, Zitronensaft, Olivenöl und Knoblauch in einen Mixer geben.
- Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken und über die Creme streuen.
- Mit frischem Brot servieren und genießen.

Produkte des Monats



2,69 €

Bio Noir Lemonöl 80g

Die Bitterschokolade mit Lemonöl überzeugt mit einer frischen Zitrusnote. Die Kakaomasse besteht einzig aus Bohnen aus São Tomé in Zentralafrika und hat einen Kakaogehalt von mindestens 85%. Die Noir Lemon enthält ausschließlich hochwertige Zutaten, auch der Innenwickel besteht überwiegend aus nachwachsenden Rohstoffen.

Aufgrund der Zusammensetzung ist dieses erfrischende Genusserlebnis auch für Vegetarier und Veganer ein unbedingtes Muss!

Neben der Noir Lemon haben wir noch viele weitere Sorten von GEPA - The Fair Trade Company in unserem Sortiment.



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