



Liebe Kundinnen und Kunden,

die Sonne hat uns schon richtig verwöhnt, die Knospen springen Stück für Stück auf und aus den Gärten kam der erste verlockende Grillduft. Die Saison der Lagerfeuer und Grillabende hat begonnen und wir bieten Ihnen eine Vielzahl an Produkten für den Rost an. Für jeden Geschmack ist etwas dabei: Klassische Bratwurst oder lieber vegetarischer Grillkäse oder vegane Leckereien wie Gemüsespieße und Tofuwurst? Auch passende Getränke, Soßen und Salate dürfen nicht fehlen! Sie finden all das unter "Grill-Saison" bei unseren aktuellen Angeboten.

WICHTIG für die Ostertage: In der Woche vor Ostern liefern wir ganz normal, auch an Karfreitag. **In der Woche nach Ostern (KW 16) verschieben sich alle Liefer-tage einen Tag nach hinten.** Alle Infos sowie die Bestellfristen finden Sie unter www.lotta-karotta.de.

Wochenrezepte

Ofenkartoffeln mit Bärlauchquark

4 Ofenkartoffeln, 100 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer, Smokey Paprika Gewürz, 1 Bund Bärlauch, 250g Naturquark, 5 EL Milch

- Ofen auf 180°C vorheizen.
- Die Kartoffeln für 10 Min. in heißem Wasser kochen, herausnehmen, mit dem Messer kreuzweise einschneiden. Alles auf ein Blech legen.
- Das Olivenöl mit Salz, Pfeffer und dem Paprika Gewürz vermischen, über die Kartoffeln gießen und gut verteilen. Für ca. 45 Min. im Ofen garen.
- Den Bärlauch klein schneiden, zusammen mit Quark und Milch pürieren und mit Salz abschmecken.
- Die Ofenkartoffeln mit dem Quark servieren.

Vegane Kartoffel-Brokkoli-Auflauf

1 kg Kartoffeln, 600g Brokkoli, 100g vegane Margarine, 250 ml Sojasahne, Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, ½ TL Oregano, ½ TL Thymian, ½ TL Rosmarin, 4 Blätter Bärlauch, 3 EL Mehl, 250 ml Gemüsebrühe, 6 EL Hefeflocken

- Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Brokkoliröschen abtrennen und ca. 2 Min. blanchieren. Backofen auf 180 °C vorheizen, Auflaufform mit Margarine einfetten.
- Die Sojasahne mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano, Thymian und Rosmarin vermischen. Knoblauch schälen, pressen und dazugeben. Kartoffeln und Brokkoli mit der Creme vermischen und in der Form verteilen.
- Restliche Margarine in einem Topf erhitzen. Mehl darin anschwitzen, mit Gemüsebrühe aufgießen und Hefeflocken einrühren. Aufkochen lassen, unter Rühren ca. 2 Min. köcheln. Mit Pfeffer abschmecken und über die Kartoffeln und Brokkoli gießen. In ca. 45 Min. goldbraun backen.

Rohkostsalat mit Erdnuss-Dip

300g Möhren, 1 Gurke, 1 Birne, 1 Lauchzwiebel, 1 Bund Petersilie, 40g Erdnüsse, 250g Tofu natur, Salz, 2 EL Erdnussmus, 1 Knoblauchzehe, 10g Ingwer, ½ Limette, 1 EL Sojasoße, ½ Chilischote, 2 EL Wasser

- Möhren und Gurke mit einem Sparschäler in feine Streifen hobeln. Die Birne in dünne Stifte schneiden. Lauchzwiebel und Kräuter fein hacken und alles vermengen.
- In einer Pfanne die Erdnüsse ca. 5 Min. rösten, dann beiseite stellen. Nun den Tofu gewürfelt mit etwas Öl und Salz knusprig anbraten.
- Für den Dip Erdnussmus, Limettensaft, gepressten Knoblauch, Ingwer, Sojasauce, Wasser und gehackte Chili verquirlen und zusammen mit Nüssen und Tofu über dem Salat verteilen.

Die Rezepte sind ausgelegt für 2-3 Personen. Sämtliche Zutaten sind unter Produkte der Woche zu finden.

Produkt der Woche



Grillsaucen
je 3,29 €

Grillsaucen von SANCHON

Ob Indian Summer, Louisiana, Höllenfeuer, Mexican Salsa. Die Grillsaucen von Sanchon mit besten Zutaten, mit viel Geschmack und mit Sorgfalt. Bei Sanchon kommen nur Zutaten in den Topf, die man auch Zuhause in der Küche verwenden würde, sei es in Thailand, Italien oder Indien, kombiniert mit deutschem Gemüse. Neben den leckeren Grillsaucen haben wir von Sanchon auch die Sandwichcremes in den Sorten Honig-Senf und Knoblauch im Angebot sowie feine Curry-Pasten und abwechslungsreiche Cashew- & Antipasti-Aufstriche. Viel Spaß beim Ausprobieren!



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf 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