



Saatgutaktion: Gemeinsam Zukunft säen

Liebe Kund*innen,

in der Osterwoche finden Sie einen kleinen Ostergruß in Ihren Kisten: Saatgut für Sonnenblumen für Beet oder Balkon. Gemeinsam mit vielen anderen Ökokistenbetrieben sind wir Teil der Aktion "Gemeinsam Zukunft säen" unseres Verbandes Ökokiste. Lassen Sie uns eine summende große Insekten- und Bienenweide schaffen! Damit setzen wir ein Zeichen gegen das Sterben der Insekten und für Artenvielfalt. Mehr zum Projekt und Tipps zur Aussaat finden Sie auf www.lotta-karotta.de sowie in unseren Sozialen Medien. Wir freuen uns, wenn Sie mitmachen und uns Ihre Blumen zeigen: per Mail oder Social Media! Wir wünschen Ihnen wohlgeschmeckende Ostern und frohe Feiertage!

WICHTIG - LIEFERTAGSVERSCHIEBUNG:

Vor Ostern liefern wir MO-FR ganz normal, auch an Karfreitag. In der Woche nach Ostern (KW 15) verschieben sich alle Lieferungen um einen Tage nach hinten und damit auch die Bestellschlüsse. Alle Infos dazu finden Sie online auf www.lotta-karotta.de.

Wochenrezepte

Eier in Senfsahne mit Kresse

1 kg festkochende Kartoffeln, 6 Eier, 1 Bund Lauchzwiebeln, 20 g Butter, 1 EL Mehl, 150 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, 3 TL Senf, Salz, Pfeffer, 1 Päckchen Kresse

- Kartoffeln vierteln, in Salzwasser garkochen. Die Eier kochen. Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden.
- Butter im Topf zerlassen, Mehl darin anschwitzen. Gemüsebrühe rührend hinzugießen, Sahne ebenfalls langsam hinzufügen. Aufkochen, Lauchzwiebeln hinzu, 2 Min. köcheln. Senf einrühren, ggf. salzen, pfeffern.
- Kartoffeln abschütten, Eier abschrecken, pellen und halbieren. Beides mit Sauce und der Kresse anrichten.

Süßkartoffel-Spitzkohl Gratin

1 Spitzkohl, 60g Zwiebelschmelz, 1 rote Zwiebel, 100g Räucher tofu, 1 TL Kümmel, 1 EL Mehl, 300 ml Gemüsebrühe, 300 ml Sojasahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 2 TL Currypulver, 2 EL frische Petersilie, 500g Süßkartoffeln, Margarine, 1 Apfel, 80g geriebener (veganer) Käse

- 10 Blätter vom Spitzkohl nehmen, den Rest in grobe Stücke schneiden. Zuerst die Kohlblätter in Salzwasser blanchieren, anschließend den kleingeschnittenen Kohl für ca. 2 Min. blanchieren. Blätter rausnehmen, kalt abschrecken, trocken tupfen, Kohlstücke gut abtropfen.
- In einer Pfanne Zwiebelschmelz erhitzen, kleingeschnittene Zwiebel und Tofu, Kohlstücke und Kümmel anbraten. Mehl hinzufügen und anschwitzen.
- Brühe mit Sojasahne verrühren, zur Kohlmasse geben, aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und dem Currypulver würzen, Petersilie hinzufügen, unterrühren.
- Kartoffeln in dünne Scheiben hobeln. Auflaufform einfetten. Apfel schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Abwechselnd in Auflaufform schichten: Kartoffeln unten, 1 Portion Kohlsauce, einige Kohlblätter, Apfelscheiben. Letzte Schicht ist die Kohlsauce. Abschließend Käse darüber streuen. Im Backofen bei 175°C ca. 60 Min. garen.

Wurzelfrittata

2 Schalotten, 250g Möhren, 250g Süßkartoffel, 3 EL Olivenöl, 1 Bund Schnittlauch, 5 Eier, 3 EL Parmesan, Salz, Pfeffer

- Zwiebel fein hacken, in Öl in heißer Pfanne dünsten. Möhren und Süßkartoffel grob raspeln, in Pfanne geben, 10 Min. mitdünsten. Schnittlauch feinschneiden, dazutun.
- Eier in einer Schüssel verquirlen, mit Parmesan mischen. Pfeffern. Salzen. Gemüse in der Pfanne gleichmäßig verteilen, Eimasse darüber gießen. Deckel auflegen und etwa 15-20 Min. langsam stocken lassen. Frisch servieren.

Produkt der Woche



Bärlauch-Pestos
5,59 € / 165ml

Bärlauch-Pestos von georg - vegan & roh

Die Bärlauch-Pestos von georg sind das gewisse Etwas Ihres Osterbrunches. Die Zutaten stammen aus sorgfältiger Wildsammlung, eigenem Bio-Anbau und biozertifizierten Erzeuger*innen. Sie werden schonend verarbeitet, nicht erhitzt und behalten so ihren vollen Geschmack! Probieren Sie selbst die Variationen der Bärlauch-Pestos: Basilikum, Zedernüssen, Waldfrüchten und Tomaten! Den familiären Betrieb aus Oberbayern gibt es schon länger, doch 2008 gründete Georg die Firma "Georg Thalhammer-Gesundes von Feld und Wald" und überrascht seit dem mit immer neuen, prämierten Delikatessen. Die aromatischen Pestos finden Sie unter www.lotta-karotta.de bei unseren Produkten der Woche.



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