

01. April bis
07. April 2024

WILLKOMMEN im Frühlingserwachen

Liebe Kund*innen,

es tut so gut, die frische Frühlingsluft zu atmen und dem Vogelgezwitscher zu lauschen. Endlich wird es - den Frühblühern sei Dank - merklich bunter in der Natur. Haselnuss, Kornelkirsche, Schlehe & Co. erfreuen nicht nur unser Auge. Sie sind auch die erste Nahrung für die Insekten nach dem Winter und damit von großer Bedeutung. Summt und brummt es schon in Ihrem Garten?

Wichtig: An alle Schulen, Lehrer*innen, Schulkinder und ihre Eltern: Der Bewerbungszeitraum für das **Schulobst-Programm** für das Schuljahr 2024/25 startet am 9. April 2024 und geht bis 30. April 2024. Bewerben Sie sich rechtzeitig für die Belieferung mit frischem Bio-Obst und Gemüse. Damit wird eine tolle Basis für eine gesunde Ernährung gefördert. In Niedersachsen wird der Vitaminschub zu 100% von staatlicher Seite übernommen. Bei Fragen wenden Sie sich gerne an uns!

Wochenrezepte

Exotische Mango-Chinakohl-Pfanne

200g Basmatireis, 600g Chinakohl, 1 Mango, 2 Möhren, 1 rote Paprika, 1 EL Sesam- oder Kokosöl, 1 TL brauner Zucker, 3 EL Sojasauce, 50 ml Kokosmilch, 50 ml Swema-Gemüsebrühe

1. Den Reis nach Anleitung in einem Topf zubereiten.
2. Möhren, Paprika und Chinakohl in feine Scheiben schneiden, die Mango würfeln.
3. Olivenöl in eine große Pfanne / Wok geben und darin die Möhren, Paprika und Mango 4 Min. dünsten. Anschließend den Chinakohl zugeben und mit frisch gemahlenem Pfeffer und braunem Zucker würzen. Nach 4 Min. mit Sojasauce, Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und kurz einköcheln lassen, sodass das Gemüse noch bissfest ist.
4. Das Gemüse zusammen mit dem Reis servieren.

Pasta mit heller "Bolognese"

500 g Bandnudeln o. Spaghetti, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Möhren, 2 Stangen Staudensellerie, Pflanzenöl zum Braten, 250 g Sonnenblumenhack, 100 ml Weißwein, 150 ml Gemüsebrühe, 100 ml Hafer- oder Sojadrink, 250 g pflanzliche Cuisine, 1 TL getrockneter Oregano, 1 TL getrocknetes Basilikum, 1 Lorbeerblatt, Salz, Pfeffer, Muskat, optional veganer Parmesan zum Servieren

1. Zwiebel, Knoblauch und falls nötig auch Möhren schälen. Staudensellerie waschen. Alle Zutaten fein würfeln.
 2. Pflanzenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und das vegane „Hack“ ca. 5 Minuten scharf anbraten, bis es leicht gebräunt ist. Nun Möhren, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und weitere 5 Minuten braten.
 3. (Veganen) Weißwein dazugeben und kurz einköcheln lassen. Anschließend Gemüsebrühe, pflanzliche Milch und Sahne dazugeben und die Soße mit getrocknetem Oregano, Basilikum und dem Lorbeerblatt würzen. Die Soße ca. 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Am Ende erneut mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
 4. Während die „Bolognese“ köchelt, gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Nudeln darin nach Packungsanleitung al dente kochen. Vor dem Abgießen etwas vom Kochwasser abschöpfen und beiseitestellen.
 5. Die gekochten Nudeln direkt zur weißen „Bolognese“ geben und vermengen. Dabei so viel vom Kochwasser wie nötig dazugeben, bis die Soße sämig wird und die Nudeln ummantelt. Das Lorbeerblatt herausnehmen und die Nudeln mit veganem Parmesan bestreuen und servieren.
- Quelle: Zucker & Jagdwurst

Alle Rezepte sind gedacht für 2-3 Personen.
Alle Zutaten gibt es im Shop unter
www.lotta-karotta.de

Sichere Quartiere für Fledermäuse

Pünktlich zum Start der Frühlings- und Gartensaison haben wir wieder Bausätze für Fledermauskästen im Angebot. Durch das Anbringen von Fledermauskästen auf dem eigenen Grundstück, können Sie einen direkten Beitrag zum Artenschutz leisten. Zudem bereitet es große Freude, die faszinierenden Tiere in ihrem natürlichen Lebensraum zu beobachten. Auf dem Betriebsgelände von LOTTA KAROTTA und unserer Bioland-Gärtnerei sind bereits über 30 Fledermauskästen eingezogen. Damit die Fledermäuse auch bei Ihnen ein neues sicheres Domizil finden können, bieten wir Bausätze für Fledermauskästen im Onlineshop an. Diese finden Sie bei unseren **"Produkten der Woche"** inklusive Infozettel und Bauanleitung. Tipps und Info's rund um Fledermaus-Schutz finden Sie auch bei unseren Blogbeiträgen.

Bausatz Fledermauskasten 15€ / Stück



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, 7 Uhr!



DE-ÖKO-006



lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999