



Liebe Kundinnen und Kunden,

die Ostertage werden dieses Jahr sehr viel ruhiger. Es ist aber auch eine Chance für neue Erfahrungen und Erlebnisse, entdecken Sie die Möglichkeiten und seien Sie offen für Neues. Was weiterhin bleibt ist geinsam Kochen und leckeres Essen - dafür geben wir unser Bestes. Wir wünschen Ihnen viel Gesundheit und eine schöne Zeit im kleinsten Kreis Ihrer Familie.

NICHT VERGESSEN: In der Woche nach Ostern verschieben sich alle Touren um einen Tag nach hinten. Alle Infos dazu auf www.lotta-karotta.de

Wochenrezepte

Nudelsalat mit Fenchel und Möhren

400g Farfalle, 50g grüne Oliven, 1 Zitrone, 300g Fenchel, 200g Möhren, 3 Knoblauchzehen, Olivenöl, Salz & Pfeffer, 2 EL Kapern, Basilikumblätter, 2 EL Mayonnaise, 1 EL Naturjoghurt, Chilliflocken

- Nudeln nach Anleitung bissfest garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
- Fenchel vierteln, Strunk entfernen und die Knolle in feine Streifen schneiden. Möhren schälen und mit dem Sparschäler in feine Streifen hobeln. Knoblauch schälen und fein hacken, Oliven halbieren. Die Zitronenschale raspeln und den Saft pressen.
- Den Knoblauch in einer großen Pfanne mit 4 EL Olivenöl goldig anrösten und vom Herd nehmen. Dazu Gemüse, Oliven, Kapern, Zitronensaft und -schale geben, alles gut vermischen und 5 Min. ziehen lassen.
- Für das Dressing Mayonnaise und Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer und Chilliflocken abschmecken. Alle Zutaten in einer großen Schale kräftig vermengen.

Möhren-Orangen-Tagliatelle

400g Möhren, 1 Zwiebel, 2 Orange, 1 TL Zucker, 400g Tagliatelle, 80g Bergkäse, Basilikumblätter, 2 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer

- Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Beide Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird. Die Filets zwischen den Trennhäuten herauschneiden und den Saft auffangen. Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen.
- In einem weiten Topf 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze schmelzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Den Zucker zugeben und kurz karamellisieren lassen. Mit dem Orangensaft ablöschen, die Möhren zugeben und alles zugedeckt 6 bis 10 Min. dünsten. Dabei sollten die Möhren noch etwas Biss haben.
- Die Orangenfilets zu den Möhren geben und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen, und die Nudeln mit der Möhren-Sauce mischen, ggf. etwas Kochwasser untermischen.
- Auf Tellern anrichten, mit gehackten Basilikumblättern und dem geriebenen Bergkäse bestreut servieren.

Fenchel italienisch überbacken

400g Fenchel, 1-2 Knoblauchzehen, 1 TL Kümmel, 3 Tomaten, 100g Gorgonzola, Fenchelgrün

- Fenchel halbieren, Strunk entfernen. Tomaten in dicke Scheiben schneiden.
- Die Fenchelknollen in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Dann in grobe Stücke zerschneiden und in eine gefettete Auflaufform geben.
- Die Knoblauchzehen zerdrücken und darüber verteilen, mit Kümmel bestreuen und Tomatenscheiben belegen.
- Den Gorgonzola zerbröseln und auf dem Auflauf verteilen.
- Bei 180-200° ca. 20 Min. überbacken. Zum Schluss mit dem gehacktem Fenchelgrün bestreut servieren.

Besondere Highlights



ShampooBits von Rosenrot für 9,49 €

Wissenswert über Naturkosmetik

Was heißt eigentlich Naturkosmetik und worin besteht der Unterschied zu konventionellen Kosmetikprodukten? Was lasse ich an meine Haut und wem gebe ich mein Geld? Einen ersten Einstieg in das Thema finden Sie ab sofort auf unserer Website. Hier bekommen Sie einen Überblick über verschiedene BioSiegel und die Wirkung natürlicher Inhaltsstoffe. Außerdem laden wir Sie herzlich ein, in unserem Sortiment zu Stöbern. Besondere Highlights sind unsere plastikfrei verpackten Produkte, beispielsweise die ShampooBits von Rosenrot und feste Deocremes von WeLoveThePlanet oder auch die hochwertigen Pflegeprodukte von Martina Gebhardt in bester Demeter-Qualität. Mehr dazu auf www.lotta-karotta.de/naturkosmetik



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