



Burger - auch fleischlos grandios!

Liebe Kundinnen und Kunden,

Burger gehören zu den absoluten Wohlfühlgerichten und sie lassen sich ganz den persönlichen Vorlieben nach zusammensetzen. Für den Burgergenuss auch ohne Fleisch haben wir eine feine Auswahl an veganen Patties von Wheaty und Soto, Saucen für jeden Geschmack und nach langem Suchen nun auch tolle Burger Brötchen im Sortiment. Schauen Sie jetzt bei unseren aktuellen Angeboten unter "Burger - fleischlos grandios" und lassen Sie sich inspirieren.

Wochenrezepte

Brotsalat mit Staudensellerie

150g Fladenbrot (oder Ciabatta, helle Brötchen vom Vortag), 150g Staudensellerie, 250g Tomaten, ein paar Stängel Bund Rucola, 1 kleine Zwiebel, 5 EL Weißweinessig, 1 Schuss Apfelsaft, Salz, Pfeffer, 5 EL Olivenöl

- Das Brot vom Vortag in 2 cm große Würfel schneiden und auf einem Blech bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) im heißen Ofen 6-8 Min. goldbraun rösten. Brotwürfel abkühlen lassen.
- Den Staudensellerie putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten in Spalten schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden.
- Den Rucola Waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke teilen.
- Essig, Apfelsaft, Salz und Pfeffer mit dem Olivenöl verrühren. Die Hälfte der Marinade mit Staudensellerie, Tomaten, Rucola und Zwiebeln mischen. Restliche Marinade mit 100 ml kaltem Wasser verrühren und mit dem Brot in einer großen Schüssel mischen. Mariniertes Gemüse unterheben und den Brotsalat sofort servieren.

Radieschenbutter

1 Bund Radieschen, 200g zimmerwarme Butter, 2 EL Sauerrahm, 2 TL heller Balsamico, Salz und Pfeffer, 1 handvoll gehackte frische Kräuter (z.B. Petersilie, Pimpinelle, Zitronenmelisse, Brennessel, Bärlauch...)

- Butter und saure Sahne schaumig rühren, dann den Essig zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Radieschen putzen, waschen und in kleine Würfelchen schneiden, evtl. zusätzlich klein hacken. Die Kräuter putzen, waschen und klein hacken. Alles mischen und kühl stellen.

Blumenkohlaufauf mit Roter Bete

500g Rote Bete gekocht in Scheiben, 1 Blumenkohl, 400 ml Gemüsebrühe, 6-8 mittelgroße Pellkartoffeln vom Vortag, Kräutersalz, frischer Pfeffer aus der Mühle, Käsesauce, 250 ml süße Sahne, 3-4 EL Reismehl, Kräutersalz, 180 g geriebener Emmentaler

- Blumenkohl in Röschen brechen, waschen und in der Gemüsebrühe in etwa 8 Minuten gar dünsten. Auf ein Sieb geben und die Blumenkohlbrühe für die Sauce auffangen.
- Pellkartoffeln in Scheiben schneiden, in eine feuerfeste Form legen und mit Kräutersalz sowie Pfeffer bestreuen.
- Rote Bete-Scheiben darauf schichten und den Blumenkohl obenauf legen. Den Auflauf nun im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Heißluft 180°C) etwa 10 Minuten backen.
- Sahne mit 250 ml Blumenkohlbrühe in einen Topf geben und das Reismehl einrühren. Die Flüssigkeit aufkochen lassen und mit Kräutersalz abschmecken. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und den Käse einstreuen. Die Sauce anschließend erneut aufkochen.
- Den Auflauf aus dem Ofen nehmen, mit der Käsesauce übergießen und servieren.

Wieder da:



3,39 € / 200g

Superhero Burger von Wheaty

Saftige Patties für den veganen Burgergenuss

Die Superhero Burgerpatties auf Seitanbasis haben Biss und eine tolle körnige Struktur, sind saftig und stehen im Geschmack ihrem Vorbild aus Fleisch in nichts nach. So ist der vegane Burger eine echte Alternative für den fleischlosen Burgergenuss. Wir empfehlen dazu Salat und Tomate, rote Zwiebeln, am besten karamellisiert, Röstzwiebeln und wenn es ganz vegan sein soll geriebenen Veggie Cheese und vegane Zwemoulade von Zwergenwiese. Das Schöne daran, der Burgerphantasie sind keine Grenzen gesetzt. Viel Freude beim Schlemmen!



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!



lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999