



Liebe Kundinnen und Kunden, der Verband Ökokiste versendet 70.000 kleine Saatguttütchen & wir sind dabei! In der Osterwoche finden Sie das Saatgut als kleinen Ostergruß in Ihren Kisten. Zusammen können wir eine summende große Insekten- und Bienenweide schaffen. Damit setzen wir gemeinsam ein Zeichen gegen das Sterben der Insekten und für Artenvielfalt. Mehr zum Projekt und Tipps zur Aussaat unter lotta-karotta.de und in unseren Sozialen Medien. Wir freuen uns, wenn so viele wie möglich mitmachen. Erzählen Sie uns gern davon: an marketing@lotta-karotta.de oder direkt auf Facebook und Instagram. Wir wünschen Ihnen leckere Osternaschereien und eine frohe Osterzeit!

WICHTIG für die Tage nach Ostern: Die Liefertage verschieben sich um einen Tag nach hinten. Alle Infos & Bestellfristen finden Sie unter www.lotta-karotta.de. Beachten Sie auch die Infozettel in Ihren Kisten!
 Wochenrezepte für 4 Personen

Süßkartoffel-Auberginen-Chili

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Süßkartoffel, 1 Zucchini, 1 Aubergine, 1 Peperoni, je 1 Dose Tomatenstücke und Kidneybohnen, Lorbeerblatt, Paprikapulver, Oregano, Salz, Pfeffer, Chilipulver, Gemüsebrühe, Olivenöl

- Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen und kleingeschnittene Peperoni mit 1 EL Olivenöl im Topf glasig anbraten. Die gewürfelten Süßkartoffeln dazugeben. Dann gewürfelte Aubergine und Zucchini, sowie das Dosengemüse zugeben.

- Das Ganze mit den Gewürzen würzen und nach 5 Min. die Gemüsebrühe dazugeben. So lange kochen lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind.

Dazu passt Reis, frisches Fladenbrot oder Vollkornbrot.

Mangold-Pfannkuchen

Für Pfannkuchen: 10 EL Vollkornmehl, 4 Eier, 0,4 L Milch, Salz, Muskatnuss; Für Mangoldgemüse: 1 kg Mangold, 1 Knoblauchzehe kleingeschnitten, Salz, Petersilie, geriebener Emmentaler

- Alle Pfannkuchenzutaten zu einem dünnflüssigen Teig verarbeiten, dann ruhen lassen.
- Die Mangoldstiele- und Blätter klein schneiden.
- Knoblauchzehe in Öl in großem Topf erhitzen. Mangoldstiele 3 Min. mitdünsten. Mangoldblätter, Prise Salz, kleingehackte Petersilie und Käse zugeben und 10 Min. dünsten.
- In einer zweiten Pfanne die Pfannkuchen backen.
- Zum Servieren etwas Soße in die Pfannkuchen füllen und einrollen. Etwas Soße darüber gießen. Genießen.

Radieschen-Rettich-Salat mit Erdnüssen

1 Schlangengurke, ca. 300g Rettich (rot, rosa oder lila), 1 Bund Radieschen, ½ Bund Koriander, 1 Knoblauchzehe, ½ Peperoni, 1 TL Kreuzkümmel, 2 Limetten, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer
 Karamellisierte Erdnüsse: ½ TL Chilipulver, 100g ungesalzene Erdnüsse, Pfeffer, 2 EL Ahornsirup, 2 TL Limettenschale, 2 TL Limettensaft, 1 TL Olivenöl, Salz

- Zutaten für karamellisierte Erdnüsse in einer kleinen Pfanne ca. 8 Min. erhitzen. Bis die Erdnüsse gut vom Sirup überzogen sind. Auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech geben und komplett abkühlen lassen. Dann in mundgerechte Stücke brechen und beiseitestellen.
- Gurke und Rettich längs halbieren, quer in 2,5mm dicke Scheiben hobeln. Die Radieschen auch in feine Scheiben hobeln. Koriander kleinschneiden und dazugeben.
- In einer kleinen Schüssel Knoblauch & Peperoni gehackt, Kreuzkümmel, Limettenschale und -saft, Öl, Prise Salz und kräftig Pfeffer mit einem Schneebesen verquirlen.
- Dressing mit Salatgemüse mischen und mit den karamellisierten Erdnüssen bestreuen. Guten Appetit.

Produkt der Woche



Schokolade von fairafric 2,99 €

fairafric- Schokolade made in africa

Fairafric ist ein deutsch-ghanaisches soziales Unternehmen, das die Schokoladenwelt revolutioniert. Die Rohstoffe Afrikas werden von jeher im Globalen Norden veredelt. Fairafric hingegen produziert vom Kakaobaum bis zur fertig verpackten Tafel Schokolade in Ghana. Damit liegt die Wertschöpfung so weit wie möglich in Afrika. Er werden Arbeitsplätze außerhalb der Landwirtschaft geschaffen, die ein Vielfaches des gewöhnlichen Einkommens ermöglichen. Das höhere Einkommen, besserer Zugang zu höherer Bildung und Gesundheitsvorsorge bieten echte Chancen. Die fairafric- Schokolade ist auch ein besonders faires Geschenk in Ihrem Osterkörbchen. Schauen Sie gerne im Shop unter lotta-karotta.de vorbei.



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