



Bürokiste: Vitamine für Ihren Arbeitsplatz

Liebe Kund*innen,

neben vielen privaten Kund*innen und den Schulen und Kitas, die wir beliefern, freuen wir uns zunehmend, Ökokisten für Büros, Firmen, Arztpraxen und einige Restaurants zu packen. Wie wäre es mit einer bunten Bio-Obst- und Gemüsebox an Ihrem Arbeitsplatz und für Ihre Mitarbeitenden? Ein knackiger Apfel in der Pause, Nüsse als Nervennahrung, Bio-Kaffee, Tee, (pflanzliche) Milch für die Teeküche, Erfrischungsgetränke für ein Meeting- wir haben Vieles zu bieten für Ihren gesunden Bürotag. Für ein anstehendes Jubiläum oder eine Geschenkidee zum Geburtstag finden Sie liebevoll gepackte Präsentkörbe. Wir beraten Sie gerne für die an ihr Büro angepasste Ökokiste. Alles weitere erfahren Sie bei "So gehts" > "Bürokiste" unter www.lotta-karotta.de

Wochenrezepte

Reisnudeln mit Mangold & Paprika

250g Reisnudeln, 2 EL Sesamöl, Erdnüsse, 2 Karotten, 1 Paprika, 500g Mangold, 1 Peperoni, ½ Bund Koriander, 1 Limette, 50g, Tamari Sojasoße, 2 EL Sesamsamen,

- Die Nudeln nach Anleitung garen und abgießen, wenn fertig. 1 EL Sesamöl untermischen und beiseite stellen.
- Erdnüsse im Wok ohne Fett leicht rösten.
- Karotten und Paprika in dünne Stifte schneiden. Mangold in grobe Streifen schneiden. Peperoni entkernen und in feine Ringe schneiden. Korianderblätter abzupfen.
- Sesamöl im Wok erhitzen und das Gemüse darin ca. 5 Min. anbraten. Mit etwas Sojasauce ablöschen.
- Nudeln und Erdnüsse in den Wok geben, alles gut durchmischen, ca. 2 Min. köcheln und mit Limettensaft und Sojasauce abschmecken. Zum Schluss mit Sesamsamen und Koriander garniert servieren.

Alle Zutaten finden Sie unter www.lotta-karotta.de

Rhabarber-Linsen-Curry mit rotem Reis

2 Knoblauchzehen, 20g Ingwer, 300g Rhabarber, 2 EL Kokosöl, 1 TL Kreuzkümmel, 2 TL Garam Masala, 1 EL Kurkuma, 150g Le Puy Linsen, 700 ml Gemüsebrühe, 400g Tomaten stückig, 250g roter Reis, ½ Bund Petersilie, 200 ml Kokosmilch, 2 EL Rohrohrzucker, Salz, Pfeffer

- Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.
 - Rhabarber putzen und grob würfeln.
 - Kokosöl erhitzen. Kreuzkümmel, Garam Masala und Kurkuma darin unter Rühren 2 Min. anschwitzen. Linsen und Rhabarber zugeben, mit Gemüsebrühe und Tomaten aufgießen und aufkochen lassen. Ca. 30 Min. köcheln.
 - Reis nach Packungsanleitung garen. Petersilie hacken.
 - Kokosmilch zum Curry zugeben, kurz aufkochen lassen und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Curry mit Petersilie bestreuen und zum Reis servieren.
- Das leckere Rezept stammt aus der "Schrot & Korn".

Wraps mit Paprika-Radieschen-Füllung

175g Dinkelmehl, Salz, 2 Paprika, 1 Bund Radieschen, 200g Frischkäse, Pfeffer, 8 Salatblätter

- Mehl und 1 EL Salz in einer Schüssel mischen. 100 ml lauwarmes Wasser unter ständigem Rühren langsam hinzufügen. Teig kneten. Zugedeckt 15 Min. ruhen lassen.
- Paprika in feine Streifen schneiden. Radieschen vierteln.
- Teig in 8 gleich große Stücke teilen und zu Fladen von 15 cm Durchmesser ausrollen. In einer Pfanne ohne Fett beide Seiten je ca. 1 Min. backen.
- Fladen mit Frischkäse bestreichen, salzen und pfeffern. Mit Salatblättern, Paprika und Radieschen belegen, fest einrollen und in der Mitte halbieren.

Übrigens: alle Rezepte sind für 2-3 Personen gedacht.

Wein des Monats



Geistesblitz-Tee
4,49€/ Stück

Geistesblitz-Tee von Sonnentor

Hokusfokus! Dieser frische Tee ist genau richtig, wenn sich die Gedanken im Kreis drehen oder Sie eine Pause auf der Arbeit oder in der Schule machen. Zutaten wie Fenchel, Zimt und Zitronenmelisse sind der Brüller in der Tasse und bringen den Geist wieder richtig in Schwung. Sonnentor begeistert seit 1988 mit biologischen Tees, Kräutern und Gewürzen. Dabei kreieren sie immer wieder neue feine Kompositionen und bleiben Ihren Werten treu: natürliche Kreisläufe und faires Miteinander leben. Den Geistesblitz-Tee finden Sie unter www.lotta-karotta.de bei unseren Aktuellen Angeboten.



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