



Grill-Saison: Jetzt wird's heiß & lecker!

Liebe Kundinnen und Kunden,

die Eisheiligen sind nun vorüber, dem Sommer steht nichts mehr im Wege! Für die Grillsaison haben wir eine leckere Auswahl für auf den Grill und drum herum zusammengestellt. Saucen, Würste und Fleisch ebenso wie tolle vegetarische und vegane Alternativen. Dazu einen Rotkohlsalat oder wie wäre es mit Gemüse-Grillspießen? Schauen Sie unter "Aktuell Angebote > Grill-Saison".

Unserer **Tour de Kaas** befindet sich ab dem 20. Mai in Italien, gefolgt von Frankreich ab dem 27. Mai: probieren Sie Cantal, Morbier und Brique du Vercors. Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website unter www.lotta-karotta.de/tourdekaas.html

Wochenrezepte

Rotkohlsalat mit Mango

500g Rotkohl, 1 TL Salz, 1 El Zucker, 2 El Weißweinessig, 2 El Limettensaft, Chiliflocken, 30g Ingwer, 1 Mango, 3 Lauchzwiebeln, 4 El Öl

- Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, den Strunk keilförmig ausschneiden. Den Kohl in sehr dünne Streifen schneiden oder hobeln.
- Den Kohl mit 1 TL Salz und 1 El Zucker bestreuen und kräftig durchkneten. Mit 2 El Essig, 1-2 El Limettensaft und Chiliflocken würzen und 10 Min. ziehen lassen.
- Inzwischen 30g frischen Ingwer schälen, und in sehr feine Streifen schneiden. Das Fruchtfleisch einer reifen Mango ca. 1cm groß würfeln. Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden.
- 4 El Öl und den Ingwer unter den Rotkohl mischen. Mangowürfel vorsichtig unterheben. Mit Lauchzwiebeln bestreut servieren.

Gefüllte grüne Paprika

2 große grüne Paprika, 1 Tasse Wasser, 1/2 Tasse Reis, 1 EL Olivenöl, 2 Frühlingszwiebeln, 1 TL getrocknetes Basilikum, 1 TL italienische Kräuter, Salz & Pfeffer, 4 Cherrytomaten, 75g Feta, zerkrümelt

- Paprika längs halbieren und das Samengehäuse entfernen. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und die Tomate klein würfeln. Backofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech leicht einölen.
- Reis mit Wasser und etwas Salz in einem Topf aufkochen lassen, danach die Hitze reduzieren, abdecken und den Reis ca. 20 Min. gar kochen. Beiseite stellen.
- Die Paprikahälften mit der Schnittseite nach unten auf das Backblech geben und 25-30 Min. im Ofen rösten, bis sie weich sind und die Haut anfängt, braun zu werden.
- In der Zwischenzeit Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Lauchzwiebeln, Basilikum, italienische Kräuter, Salz und Pfeffer 2-3 Min. anbraten. Tomaten dazugeben und 5 Min. mitbraten. Den gekochten Reis hineingeben und alles erhitzen und vermischen. Vom Herd nehmen, den Feta untermischen und die Mischung in die Paprikahälften füllen.
- Paprika zurück in den Ofen geben und weitere 5 Min. backen. Sofort servieren.

Uns gehen die grünen Kisten aus

Wir brauchen dringend die grünen Kisten zurück. Zwar sind sie super praktisch, ob für Gemüse & Obst, aber auch zur Aufbewahrung im Keller oder für Umzüge. Dann funktioniert aber unser Mehrwegsystem nicht mehr.

Darum unsere Bitte: **Stellen Sie bei Ihrer Lieferung immer alle Kisten raus, die Sie noch haben.** Dankeschön!

Neu im Sortiment



11,95 €/65g

Feste Deocremes ohne Plastik

Sehr beliebt bei unseren Kunden sind die festen Deocremes im Döschen von We love the planet. Neu gibt es die Deos nun auch als Stick in einer Papphülle. Die Deocremes haben als Basis eine Kombination aus Bienenwachs, Kokosöl und Maisstärkepulver. Natron neutralisiert auf natürliche Weise Gerüche und das besonders lang anhaltend. Das Deo hält etwa 2 bis 3 Monate.

Die Deocremes gibt es in den Sorten Sweet Serenity mit Rosenduft, Forever Fresh mit Patchouli und Zitrone, Lovely Lavender mit Lavendelöl, Mighty Mint mit Rosmarin-Minz-Duft und Original Orange mit Duft nach spanischen Mandarinen. Weitere tolle Naturkosmetik finden Sie im Shop unter "Natürlich Plastikfrei"



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, 8 Uhr!



lotta karotta
BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999