



Exklusiv: Gin vom Obsthof Schaeper

Liebe Kundinnen und Kunden,

unsere Obstbäuerin Johanna vom Obsthof Schaeper im Kehdinger Land hatte nach der reichen Ernte in der vergangenen Saison die grandiose Idee, ein Teil der Äpfel und Birnen zu brennen und daraus einen echten Bioland-Obstbrand herzustellen. Diesen Obstbrand, kombiniert mit Kräutern aus eigener Ernte, hat sie in einen exzellenten Organic London Dry Gin verwandelt. Dazu ein passender Name, ein nordisch schlichtes Logo und Ideen für die Vermarktung - nun steht er bereit zum Probieren: Elbbrand, der Organic London Dry Gin von der Elbmündung.

Stolz präsentieren wir Elbbrand auch in unserem Sortiment - Zeit für den nächsten Gin Tonic! Bei uns im Shop unter Aktuelle Angebote > Neues & Besonderes

Wochenrezepte

Brokkoli-Salat mit Bananen

600g Brokkoli, 300g Möhren, 300g Räuchertofu, 2 EL Öl, 1 TL Curcuma, 6 Bananen, 2 Zwiebeln, 4 EL Rotweinessig, 6 EL Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, 100g Mandelstifte

- Brokkoli in Röschen zerteilen und Möhren in Scheiben schneiden. Beides in Salzwasser bissfest garen und sofort in Eiswasser abkühlen, damit die Farben erhalten bleiben.
- Räuchertofu würfeln, im heißen Öl kross braten und mit Curcuma würzen.
- Bananen in Scheiben schneiden.
- Zwiebeln fein würfeln und mit Essig, Öl und Gewürzen zu einer sämigen Soße verrühren.
- Alle Zutaten vermischen und mit den Mandelstiften bestreuen.

Aus Schrot & Korn 3/2006

Brokkoli-Pasta mit Zitrone & Knoblauch

1 Brokkoli, 300g Nudeln, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 1 Zitrone, Salz & Pfeffer

- Brokkoli waschen, trocknen und die Röschen abschneiden.
- Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Brokkoliröschen darin 2-3 Min. blanchieren. Brokkoli mit einer Schaumkelle herausheben. Nudeln im Brokkoliwasser nach Packungsanweisung garen.
- Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zitrone auspressen.
- Nudeln in ein Sieb gießen. Im selben Topf das Olivenöl kurz erhitzen und den Knoblauch darin 1-2 Min. garen.
- Nudeln und Brokkoli hinzufügen. Alles gut vermischen und mit ordentlich Salz, Pfeffer und vorsichtig mit 3-4 EL Zitronensaft abschmecken.

Quelle: kochkarussell.com

Frühlingsuppe mit Kohlrabi

400g Kohlrabi, 300g festkochende Kartoffeln, 200g Möhren, 3 Frühlingszwiebeln, 800 ml Gemüsebrühe, Salz & Pfeffer

- Kohlrabi und Kartoffeln schälen und würfeln. Die Möhren in dünne Scheiben und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, dabei die weißen von den grünen Ringen trennen.
- Kohlrabi, Kartoffeln, Möhren und die weißen Ringe der Frühlingszwiebeln in einem Topf mit Olivenöl etwa 3 Min. dünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. 12-15 Min. zugedeckt bei mittlerer Hitze garen. Mit den übrigen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Neu im Sortiment



1,99 €/500g

Spirelli von byodo

"Byodo" bedeutet im japanischen soviel wie "Der gemeinsame Weg". 1985 gegründet gehört Byodo zu den echten Bio-Pionieren. In Zusammenarbeit mit einer kleinen Pasta-Kooperative aus Norditalien bringt Byodo 1992 als einer der ersten Bio-Hersteller helle Nudelsorten auf den Markt – damals absolut innovativ und erklärungsbedürftig, denn als Bio-Pasta waren bis dato ausschließlich Vollkorn Nudeln bekannt.

Die Spiralen, semola von Byodo werden aus feinstem italienischen Bio-Hartweizengrieß hergestellt. Die hellen Nudeln sind besonders eng gedreht. Diese und weitere Nudel-Spezialitäten von Byodo finden Sie im Shop unter > Naturkost > Nudeln, Müsli & Co.



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