



Liebe Kundinnen und Kunden,

eine kleine Erfrischung gefällig? Wie wäre es mit den neuen BioZischs von Voelkel? Die leichten Sorten sind deutlich weniger süß, abgefüllt in 0,5l Flaschen mit Schraubverschluss und damit besonders praktisch auch zum Mitnehmen. Oder machen Sie sich Ihr Erfrischungsgetränk selbst mit einem Schuss Fruchtsirup. Und damit das Immunsystem weiter fit bleibt, haben wir auch die IngwerShots in drei Sorten im Angebot. Alle Neuheiten von Voelkel und zahlreiche weitere Erfrischungen finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten unter "Erfrischungsgetränke".

Wochenrezepte

Kretische Kichererbsen mit Spinat

1 Zwiebel, Olivenöl, 1 Dose Kichererbsen, 2 Tomaten, 3 Knoblauchzehen, 400g Spinat, 50g Schafskäse, Salz & Pfeffer, Chiliflocken

- Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in einer Pfanne mit 5 EL Olivenöl 3-5 Min. glasig dünsten.
- Kichererbsen abspülen, Tomaten würfeln und beides in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Chiliflocken abschmecken.
- Spinat waschen, trocknen, in feine Streifen schneiden und in die Pfanne geben.
- Etwa 100 ml Wasser dazu gießen, 15 Min. bei geschlossenem Deckel dünsten und bei Bedarf ohne Deckel noch etwas einkochen lassen. Zum Schluss den Schafskäse darüber bröseln, etwas Olivenöl darüber träufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Von unserer Kundenbetreuerin Gundula Weis, gefunden im Zeit Magazin

Orientalischer Möhren-Zucchini-Salat mit gebackenen Kichererbsen

3 Möhren, 2 Zucchini, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel (Cumin), ½ TL Paprikapulver, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Honig, 1 Zitrone, 5 EL Olivenöl, ½ Bund Koriander, 1 Dose Kichererbsen, 2 TL Ras-el-Hanout Gewürzmischung, 2 EL Sesam, Salz

Für den Dip: 100g Joghurt, 3 EL Tahini (Sesampaste), ½ Zitrone (Saft + Schale)

- Ofen auf 200°C vorheizen. Möhren und Zucchini mit einem Spiralschneider oder einem Sparschäler zu langen Spaghetti verarbeiten und mit Küchenpapier abtupfen. Korianderblätter hacken.
- In einer großen Schüssel Öl, Zitronensaft, Honig, Kreuzkümmel und Paprikapulver mit dem gepressten Knoblauch, Salz und der Hälfte des Korianders zusammenrühren. Die Gemüse-Spaghetti dazu geben, unterheben und die Schüssel zur Seite stellen.
- Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen, gut trocknen und auf einem Backblech ausbreiten. Etwas Olivenöl, Ras-el-Hanout, Chiliflocken und Salz dazugeben. Das Blech in den Ofen schieben.
- Die Kichererbsen 30-40 Min. backen und in der Zwischenzeit 2-3 Mal wenden, damit sie gleichmäßig braun werden. Sie sind fertig, wenn sie knackig und goldbraun sind. In der Zwischenzeit den Sesam in einer Pfanne ohne Fett ca. 1 Min. rösten.
- Für den Dip Joghurt, Tahini, Zitronensaft und den Abrieb der Schale vermischen und leicht salzen.
- Die Kichererbsen und Gemüse vermischen, den gerösteten Sesam und den restlichen Koriander dazugeben und zusammen mit dem Dip servieren.

Neu im Sortiment:

Leineschaf-Salami aus Uslar

250g, von der Schafzucht Borgelt aus Verliehausen



4,50 € / 100g

Wir freuen uns sehr, einen neuen Bio-Betrieb aus unserer Region vorstellen zu dürfen: Die Schafzucht von Familie Borgelt aus Verliehausen nahe Uslar wird bereits seit 1998 als Familienbetrieb bewirtschaftet. Die Herde besteht aus über 60 Leineschafen und trägt damit ihren Teil zur Landschaftspflege im Leinebergland bei. Erzeugt werden Wolle und Felle, die sie in eigenen Hofläden verkaufen. Das Schaffleisch wird verarbeitet von Martin Theissing in seiner Bio-Metzgerei im nordhessischen Habichtswald. Die Salami finden Sie bei unseren Neuheiten!



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