



Erfrischungsgetränke & Terrassenweine

Liebe Kundinnen und Kunden,

der Sommer liegt vor uns mit seinen warmen, langen Tagen und lauen Abenden, Sonne auf der Haut, geselligen Stunden und einfach nur genießen! Das schmeckt wie erfrischende Limonade, nach Longdrinks und Cocktails und lädt ein zu einem Glas Wein auf der Terrasse.

Bei unseren aktuellen Angeboten finden Sie Allerlei für die perfekten Sommertagsgetränke: Limonaden, alkoholfreies Bier und exklusive Sirup-Sorten für Limonaden und Cocktails. Und unter "Terrassenweine" haben wir Ihnen unsere liebsten Sommerweine zusammen gestellt.

Wichtig für Ihre Ökokiste: Denken Sie unbedingt daran, dass Ihre Lieferung einen schattigen Abstellort braucht. Legen Sie eine Decke oder Thermohaube bereit und für Kühlprodukte eine Kühltasche mit Kühlakkus. Dankeschön!

Wochenrezepte

Afghanischer Möhreentopf

2 Zwiebeln, 300g Möhre(n), 400g gekochte Kichererbsen, 1 EL Tomatenmark, 2 Strauchtomaten, 2 Knoblauchzehen, 1 cm Ingwer, 1 Olivenöl zum Braten, 1 TL Salz, ½ TL Kurkuma, 1 Msp. Cumin, 1 EL Rotweinessig, 300 ml Wasser, 300 ml Gemüsebrühe, ½ Bund Koriander

- Die Kichererbsen am Vortag einweichen und nach Anleitung kochen. Die Möhren in Scheiben schneiden. Tomaten grob würfeln.
- Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken und in einem großen Topf mit Olivenöl glasig dünsten.
- Wenn die Zwiebeln weich sind, Gewürze, Möhren und Kichererbsen zugeben. Nach 3 Min. alles umrühren, Tomatenmark und frische Tomaten zugeben.
- Salz und Essig, Wasser sowie Gemüsebrühe zufügen, bis alles bedeckt ist. Zum Kochen bringen und alles 60 Min leise köcheln lassen, bis alles gar ist.
- Abschmecken und gehackten Koriander darüber verteilen.

Thai-Brokkolisalat - vegan von eatthis.org

500g Brokkoli, 2 EL Sesam, 1 gelbe Paprika, 2 Lauchzwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 cm Ingwer, 1 TL Sesamöl, 3 EL Rapsöl, 2 EL Weissweinessig, 1 EL milde Sojasauce, ½ EL ChilisaUCE, 1 TL Agavendicksaft, Salz & Pfeffer

- Brokkoli in feine Röschen teilen, den Strunk schälen und in feine Streifen schneiden.
- Brokkoli in Salzwasser 4 Min. blanchieren, anschließend eiskalt abschrecken.
- Paprika und Lauchzwiebel in feine Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer sehr fein hacken. Sesam in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- Die übrigen Zutaten zu einem Dressing verrühren, über den Salat geben und mit geröstetem Sesam bestreut servieren.

Asia-Nudel-Pfanne

2cm Ingwer, 50 ml milde Sojasauce, 2 EL flüssiger Honig, 5 EL Sherry, 3 Lauchzwiebeln, 200g Brokkoli, 100g Möhren, 1 gelbe Paprika, 200g Buchweizennudeln, ½ Bund Koriander, 1 Knoblauchzehe, 5 EL Sonnenblumenöl

- Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und das übrige Gemüse in feine Streifen schneiden. Nudeln nach Anleitung bissfest garen. Korianderblätter grob hacken.
- Ingwer schälen, fein hacken und im Topf mit Sojasauce, Honig & Sherry aufkochen und beiseite stellen.
- Knoblauch schälen, fein hacken und mit 2 EL Öl in einer Pfanne hoch erhitzen. Gemüse zugeben, unter Rühren 5-8 Min. garen, in einer Schale warm beiseite stellen.
- Die Nudeln in der Pfanne 3 Min. anbraten, die Hälfte der Sauce zugeben und einkochen lassen.
- Das Gemüse unter die Nudeln heben, darüber die restliche Sauce geben, mit Sojasauce und Sherry abschmecken und direkt servieren.

Inspiziert von Tim Mälzer, Greenbox

Wieder da

Radler alkoholfrei mit Grapefruit & Hollerblüte von Neumarker Lammsbräu

Erfrischend spritzige Biermischgetränke ohne Alkohol. Die Basis ist das untergärige Lammsbräu Alkoholfrei, fein abgemischt mit der Bio-Limonade now. Die Sorten Grapefruit und Hollerblüte zeichnen sich aus durch ihren fruchtig herben Geschmack, keineswegs zu süß und genau das Richtige, was Ihnen an einem herrlichen Sommertag passieren kann.

Weitere alkoholfreie Radler und die fruchtigen now-Limonaden finden Sie unter "Erfrischungsgetränke" bei unseren aktuellen Angeboten.



1,19 € / 0,33l
10,75 € / Kiste



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