



Neu im Shop: Direkter Weg zu Produkten aus der Region

Liebe Kund*innen,

wir haben umgebaut! In unserem Online-Shop sind die Produkte unserer regionalen Erzeuger*innen nun viel leichter direkt über die Hauptnavigation zu erreichen. Außerdem finden Sie anstelle der „Aktuellen Angebote“ nun „Aktuell & Neu“ mit Neuheiten, Produkten der Woche und weiteren Aktionen. Angebote rund um besondere Themen befinden sich unter „Saisonthemen“.

Wir laden Sie herzlich ein, durch unser Sortiment zu stöbern. Sollten dabei Fragen entstehen oder etwas auffallen, das noch nicht ganz rund ist, freuen wir uns über Ihre Rückmeldung. So können wir mit Ihrer Unterstützung unser Angebot weiter verbessern. Viel Spaß beim Stöbern, Entdecken und Genießen!

Wochenrezepte

Spitzkohlsalat mit Pfirsich

1 Spitzkohl, Salz, 2 rote Zwiebeln, 3 Pfirsiche, 5 EL Zitronensaft, 100g Mayonnaise, 150g Naturjoghurt, 2 TL Currypulver, Cayennepfeffer, 40g Pinienkerne, 1 Bund Rucola

- Spitzkohl vierteln und den Strunk entfernen. In dünne Streifen schneiden, salzen und leicht durchkneten.
- Zwiebeln pellen, würfeln und zum Kohl geben. Pfirsiche kreuzweise einschneiden, mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten, halbieren und entsteinen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden und sofort mit 3 EL Zitronensaft mischen. Pfirsiche zum Kohl geben.
- Mayonnaise, Joghurt und Curry verrühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und 2 EL Zitronensaft abschmecken.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren leicht rösten. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen. Rucola klein schneiden, mit den Pinienkernen mischen. Salat anrichten und die Sauce darübergeben. Mit der Pinienkernmischung bestreut servieren.

Süßkartoffel-Curry mit dicken Bohnen (vegan)

350g Süßkartoffeln, 250g Dicke Bohnen (netto), 100g Cashewkerne, 1 Dose Tomatenstücke, 4 EL Tahin, 2 Knoblauchzehen, Kokosöl, Ingwer, Kurkuma, Koriander, Zimt, Curry, Salz

- Dicke Bohnen aus Schale puhlen, ca. 8 Min. in Salzwasser garkochen. Beiseite stellen.
- Süßkartoffeln würfeln, Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne die Cashewkerne ohne Öl anrösten, beiseite stellen.
- Kokosöl in der Pfanne zergehen lassen, Knoblauch dazugeben, dann Koriander, Kurkuma, Curry und Zimt dazu. Wenn es duftet, die Tomatenstückchen hinzu.
- Süßkartoffeln hinzu und alles für ca. 15 Min. köcheln.
- Wenn die Süßkartoffeln annähernd gar sind, Tahin dazu geben und vorsichtig einrühren. Dicke Bohnen und Cashewkerne unterheben. Noch 5 Min. köcheln lassen.

Frühlingsuppe mit Kohlrabi

400g Kohlrabi, 300g festkochende Kartoffeln, 200g Möhren, 3 Frühlingszwiebeln, 800 ml Gemüsebrühe, Salz & Pfeffer, ½ Bund Petersilie

- 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.
- Petersilie fein hacken mit den Frühlingszwiebeln über Suppe streuen. Servieren.

Alle Zutaten finden Sie online auf www.lotta-karotta.de unter **Aktuell & Neu > Produkte der Woche**.

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

Produkt der Woche

Neu: Ciabatta vom Backhaus

Das neue Ciabatta vom Backhaus aus Klein Lengden ist traditionell handwerklich hergestellt und mit Olivenöl verfeinert. Durch die lange Teigführung entsteht der leckere und typisch italienische Geschmack und die charakteristischen großen Poren - lecker! Das Ciabatta vom Backhaus finden Sie im Shop bei unseren Produkten der Woche, jetzt neu unter "Neu & Aktuell" Regionale Hähnchen: Bestellen Sie bis So, 18. Juni Hähnchen vom Biolandbetrieb Penk. Die Lieferung erfolgt in KW 25 von Mi, 21. - Fr, 23. Juni. Für die Montags- & Dienstags Touren finden wir auch eine Lösung. Kontaktieren Sie uns gerne. Die Hähnchen finden Sie unter "Neu & Aktuell" in unserem Online-Shop.



Ciabatta vom Backhaus
3,70€/ Stück



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