



Sammelaktion: Handy-Recycling

Liebe Kund*innen,

wir bieten wieder eine Handy-Sammelaktion an! Die Rohstoffe in alten Handys können wieder verwendet, viele Handys sogar ganz wieder zum Gebrauch repariert werden. Wiederaufbereitete Rohstoffe müssen dann nicht mehr unter umweltschädigenden Bedingungen abgebaut werden, was Natur und Mensch schützt. "Mobile-Box" (mehr Infos unter www.mobile-box.eu) bietet Sammelboxen an und kümmert sich anschließend um die Löschung der Handydaten und den Recycling-Prozess. Der BUND ist in Partnerschaft mit der Mobilien Box. Ab Montag, 19. Juni können Sie Ihre alten Handys inklusive Ladekabel unseren Fahrer*innen einfach mit Ihrer Pfandkiste mitgeben. Wir kümmern uns dann um den Versand.

Wochenrezepte

Marinierte Dicke Bohnen

600g Dicke Bohnen, 150g gelbe Zwiebeln, 1 Bund frische Minze, ½ Bund Dill, 8 EL Olivenöl, 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer

- Die Bohnen auspulen. Die Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Minze und Dill von den Stielen zupfen und fein hacken.
- Die Zwiebeln in 4 EL Olivenöl andünsten. Die Bohnenkerne und den Zucker zufügen und mit 200 ml heißem Wasser auffüllen. Bei milder Hitze ca. 20 Minuten garen.
- Bohnen und Zwiebeln aus dem Sud nehmen und in eine Schüssel füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Kräutern mischen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Dazu passt Baguette oder Ciabatta.

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

Die Rezepte sind für 2-3 Personen gedacht.

Mangoldröllchen

600g Mangold, 1 mittelgroße Zwiebel, 250g Frischkäse, 2 Eier, 50g geriebener Edamer, 125g Haferflocken, 1 EL gerösteten Sesam, ½ l Gemüsebrühe, 1 TL Kräutersalz, ½ TL Pfeffer, frischer Koriander, Muskat

- Mangold waschen, Blätter vom Stiel trennen und die Blätter (8 große oder 16 kleine) für etwa 2-3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Stiel in sehr kleine Stücke schneiden.
- Zwiebel würfeln, andünsten und Stilreste dazugeben. Frischkäse, Eier, Käse, Haferflocken, Sesam hinzugeben, verrühren, mit 1 TL Kräutersalz, ½ TL Pfeffer, Koriander, Muskat abschmecken.
- Füllung auf die Mangoldblätter verteilen, aufrollen und mit der offenen Seite nach unten in eine Auflaufform legen.
- Mit Gemüsebrühe angießen, bei 180° C 30 min. garen.
- Dazu passt Naturreis oder Hirse und eine fruchtige Tomatensauce.

Erdbeer-Mango-Salat mit Tomaten

250g Erdbeeren, 1 Mango, 150g Cherrytomaten, 1 Bund Rucola, Saft 1 Zitrone, 1 EL Olivenöl, 1-2 EL brauner Zucker, Prise Salz, Caprino-Käse aus Landolfshausen

- Erdbeeren und Tomaten waschen, Mango schälen und in Würfel schneiden.
- Rucola waschen und bei Seite stellen.
- Für das Dressing den Zitronensaft mit Olivenöl und braunem Zucker vermengen und abschmecken. Prise Salz hinzugeben.
- Dressing mit dem Obst und den Tomaten vermengen, dann Rucola unterheben. Caprino zerbröseln und über dem Salat verteilen. 30 min. im Kühlschrank ziehen lassen.

Produkt der Woche



Landparty-Weine
5,99€ / 0,75l

Terrassenweine

Die längsten Tage des Jahres laden ein zu ausgedehnten Stunden auf der Terrasse und im Garten. Ganz besonders lässt sich ein lauer Sommerabend mit einem leichten Wein genießen. Die Weine von LANDPARTY aus dem Anbaugebiet am Rhein sind für diesen Anlass wie gemacht. Sie zeichnen sich durch eine angenehme Frische und Unbeschwertheit aus, die Lust auf gesellige Abende auf der Terrasse machen. Genießen Sie den Sommer mit diesen leichten Weinen. In unserem Online-Shop unter "Saisonthemen" in der Rubrik "Terrassenweine" haben wir für Sie neben den LANDPARTY-Weinen eine feine Auswahl weiterer Weine für die Sommerzeit zusammengestellt.



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