



Urlaubsideen für Ihre Ökokiste!

Liebe Kund*innen,

die Ferienzeit naht und es wird ruhiger beim Kisten packen. Steht bei Ihnen auch der Urlaub vor der Tür? Was macht denn Ihre Ökokiste, wenn Sie im Urlaub sind? Wenn Sie Dauerbestellungen haben, können Sie im Shop unter 'Persönliche Einstellungen' einfach eine Lieferpause eintragen oder uns per Mail als auch Telefon informieren. Sie können aber auch die Kiste bei Ihren Nachbarn abgeben lassen. Wie wäre es als Dankeschön für's Blumen gießen oder Katze füttern? Oder einfach weil es schön ist, sich so gut miteinander zu verstehen? Wenn Sie Nachbarn haben, denen Sie mit Ihrer Ökokiste eine Freude machen möchten, geben Sie uns einfach Bescheid, wir organisieren dann die Übergabe. **Einladung:** Am Sonntag, den 2. Juli um 13 Uhr gibt es eine Führung durch unsere Bioland-Gärtnerei und das Gelände von LOTTA KAROTTA - in Zusammenarbeit mit dem Ernährungsrat Göttingen. Es ist Hochsaison in der Gärtnerei, wir freuen uns auf Anmeldungen an service@lotta-karotta.de.

Wochenrezepte

Sesamkartoffel &-Kohlrabi mit Kräuterquark

800g Frühkartoffeln, 1 Kohlrabi, 50 ml Olivenöl, 50g Sesam, ½ Bund Kräutermix, 400g Sojaquark, 2 EL Leinöl, Salz

- Kartoffeln halbieren, Kohlrabi achteln. Die Schnittflächen mit Olivenöl bepinseln und in eine Schüssel mit Sesam tauchen. Mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Ca. 25 Min. bei 170°C im Backofen garen.

- Kräuter ganz feinhacken und in einer Schüssel mit dem Quark vermischen. Leinöl einrühren, salzen.

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.

Blumenkohl-Rohkostsalat

800g Blumenkohl, 200g Tomaten, ½ rote Zwiebel, ½ Bund mediterraner Kräutermix, 30g Pinienkerne, 3 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, 1 EL Dattelsirup, Balsamico, Salz & Pfeffer

- Blumenkohl in Röschen teilen, fein hacken. Tomaten würfeln, Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Kräuter fein hacken, alles in einer Schüssel vermengen.

- Zitronensaft, Olivenöl, Dattelsirup, Balsamico, Salz und Pfeffer anrühren und mit Salat vermengen.

- Pinienkerne in Pfanne ohne Fett rösten, über Salat geben.

Blumenkohl in Curryrahm

800g Blumenkohl, 2 TL Salz, ½ TL Muskat, 40g Margarine, 1 Zwiebel, 50g Maismehl, 250 ml pflanzliche Milch, 2 TL Curry, 2 TL Kräutersalz, 1 TL Koriander und Kümmel, Ingwer, Kurkuma, 150g Sojajoghurt, ½ Bund Petersilie

- Blumenkohl in Röschen teilen und mit Salz und Muskat im Wasser ca. 10 Min. garen. Zwiebeln klein würfeln.

- Für den Curryrahm die Margarine erhitzen, die Zwiebel dazugeben und andünsten. Das Maismehl einrühren und die Pflanzenmilch angießen. Mit den Gewürzen abschmecken. Zuletzt den Sojajoghurt unterrühren.

- Abgessenen Blumenkohl mit dem Curryrahm zusammenrühren und mit Petersilie bestreut servieren.

Zimtiger Blumenkohl-Milchreis

250g Blumenkohl, 200 ml Kokosmilch, 2 EL Kokosraspeln, 1 EL Zimt, ½ TL Vanillezucker, 1 EL Ahornsirup

- Blumenkohlroschen abmachen und mithilfe eines Mixers auf "Reisgröße" zerkleinern.

- Blumenkohlreis im Topf mit Kokosmilch und Kokosraspel unter Rühren aufkochen, etwa 10 Min. bei geringer Temperatur sanft köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen, Zimt und Vanillezucker unterrühren, mit Ahornsirup abschmecken.

Produkt der Woche



Thai-Curry
3,79€ / Packung

Praktische Bio-Camping-Küche

Camping bietet eine tolle Möglichkeit, den Sommer und die Natur in vollen Zügen zu genießen. Ob Wandern, Schwimmen, Boot fahren, Radeln oder einfach nur in der Hängematte liegen - das ist die pure Erholung. Auch ohne große Küche gelingen die Fertiggerichte von Antersdorfer: verfeinert mit Kokosmilch oder Brühe lassen sich im Nu leckere Gerichte zaubern.

Die verschiedenen Gerichte von Antersdorfer, Zutaten für die schnelle Küche, Kekse und praktische Dinge zur Aufbewahrung - dies alles finden Sie ab sofort unter 'Camping' bei unseren aktuellen "Saison-themen".



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