



## Liebe Kundinnen und Kunden,

wir nähern uns der Ferienzeit, es wird ruhiger beim Kisten packen. Steht bei Ihnen auch der Urlaub vor der Tür? Was macht Ihre Ökokiste, wenn Sie im Urlaub sind? Natürlich können Sie jederzeit eine Lieferpause eintragen. Wir können Ihre Kiste aber auch bei Ihren Nachbarn abgeben. 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. Ihnen wünschen wir eine sonnige & erholsame Ferienzeit.

### Wochenrezepte

#### Persischer Gurkensalat

1 Schlangengurke oder 2 Minigurken, 500g cremiger Naturjoghurt, 4 Stängel Dill, 2 Knoblauchzehen, Salz & Pfeffer

- Dill und Knoblauch fein hacken, mit dem Joghurt verrühren und mit gemahlenem Salz & Pfeffer abschmecken.
- Die Gurke in dünne Scheiben hobeln und in den Joghurt geben. Den Salat nun mind. 8 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Vor dem Servieren abschmecken und bei Bedarf mit Salz & Pfeffer nachwürzen.

#### Gefüllte Kohlrabi

2 mittelgroße Kohlrabi, 400g Kartoffeln, 2 große Möhren, 1 Zwiebel, 150 ml Gemüsebrühe, 2 EL Sesammus (Tahin), 2-3 EL Zitronensaft, 1/2 Bund Petersilie, 3 EL Süße Sahne, Kräutersalz, schwarzer Pfeffer, 80g geriebener Gouda

- Kohlrabi schälen und in wenig Wasser ca. 20 Min. dünsten. Herausnehmen, abkühlen lassen, dann das Innere mit einem Löffel aushöhlen und aufheben.
- Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln. Zwiebeln würfeln und andünsten, Kartoffeln, Karotten und Kohlrabi-Inneres dazugeben. Die Brühe angießen, mit

Salz & Pfeffer würzen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Nun zerdrücken, mit Sesammus und Zitronensaft abschmecken, kleingehackte Petersilie, Käse und Sahne einrühren.

- Die ausgehöhlten Kohlrabi mit der Masse füllen und in einer Auflaufform bei 200° noch etwas erwärmen. Restliche Masse als Sauce mit in die Form geben.

#### Asiatische Brokkoli-Bowl – vegan

1 Brokkoli, 400g Möhren, 200g Tofu, 2 Knoblauchzehen, 3 Lauchzwiebeln, 2 TL geriebener Ingwer, 2 EL brauner Zucker, 1 EL Sesamöl, 1 EL gerösteter Sesam bzw. Gomasio, Olivenöl, Sojasauce, Sonnenblumenöl, Salz & Pfeffer, 1 Tasse Reis

- Tofu in Scheiben schneiden, auf einem tiefen Teller mit Sojasauce beträufeln und beiseite stellen. Ofen auf 190°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Reis nach Anleitung garen.
- Möhren in Scheiben schneiden und in einer geölten Auflaufform mit 3 EL Olivenöl, gepresstem Knoblauch und Salz & Pfeffer vermengen. Für 25 Min. im Ofen bräunen.
- Für die Soja-Ingwer-Sesam-Sauce 60 ml Sojasauce in einen kleinen Topf geben. 1 EL Wasser, geriebenen Ingwer, braunen Zucker, Sesamöl und den gerösteten Sesam zugeben und unter Rühren bei niedriger Stufe erhitzen. Aufkochen und ca. 5 Min. einköcheln lassen, bis die Sauce etwas andickt und cremig wird. Danach warm halten.
- Die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und beiseite stellen. Die Röschen vom Brokkoli lösen und in etwas Salzwasser 5-7 Min. bissfest garen.
- Den marinierten Tofu in einer Pfanne mit extrem heißen Sonnenblumenöl knusprig kross anbraten. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- Den Reis auf zwei große Schalen verteilen. Darüber den Brokkoli in einer Ecke, daneben die gerösteten Möhren und schließlich den knusprig gebratenen Tofu im letzten Drittel verteilen. Die Sauce gleichmäßig darüber verteilen und mit den Lauchzwiebeln garniert servieren.

### Aktion

## now Mischkiste von Lammsbräu

### Bio-Limonade in 9 verschiedenen Sorten

Die leckeren Bio-Erfrischungsgetränke gibt es jetzt zum Ausprobieren in neun Sorten. Dafür werden sonnengereifte Früchte zu köstlichem Saft gepresst. Dieser wird in der Limoküche in Neumarkt, Oberpfalz mit Mineralwasser aus der hauseigenen Mineralwasser-Quelle und etwas Kohlensäure versetzt. Zum Schluss kommt ein Hauch Süße durch Bio-Zucker aus deutschen Zuckerrüben hinzu. Abgefüllt in Glas-Mehrwegflaschen kommt das Getränk in den Handel - super lecker, ganz ohne Zusätze oder Geschmacksverstärker und natürlich vegan. Now Limonaden sind nicht nur zu 100% Bio. Die Neumarkter Lammsbräusetzt sich ebenso auch für nachhaltige Landwirtschaft, faire Bedingungen, Wasserschutz und mehr ein. Das ist nachhaltiger Genuss!



11,69 €  
für 10x 0,33l



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf

[www.lotta-karotta.de](http://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