



Urlaubspläne für Ihre Ökokiste?

Liebe Kund*innen,

wir nähern uns der Ferienzeit 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. Wir wünschen Ihnen eine sonnige & entspannte Ferienzeit!

Wochenrezepte

Kohlrabisalat mit Datteln

2 Kohlrabi, 4 - 6 Salatblätter, Saft einer ½ Zitrone, 100g Dattel, 2 Eßl. Crème Fraîche, 50 ml Sahne, Salz, 60g gehackte Walnüsse

- Den Kohlrabi schälen, fein reiben und mit Zitronensaft beträufeln, damit er nicht braun wird.
- Die Datteln entkernen, fein hacken und unter den Kohlrabi mischen.
- Crème Fraîche und Sahne verrühren, mit Salz abschmecken und darüber verteilen.
- Die Mischung auf Salatblätter verteilen und mit Walnusskernen bestreut servieren.

Alle Zutaten für die Rezepte der Woche sind zu finden bei den aktuellen Angeboten unter 'Produkte der Woche'.

Summer Bowl mit Quinoa, Roter Bete, Brokkoli, Wassermelone & salziger Granola

Quinoa: 2 EL Kokosöl, 150g Quinoa, ½ TL Salz, 300 ml Wasser; **Brokkoli:** 1 Stück Brokkoli, 2 EL Kokosöl, 1 Prise Salz, ½ rote Spitzpaprika; **Rote Bete:** 300g Rote Bete, 2-3 EL Sojasauce, 1-2 EL Sesamöl, 1-2 EL Apfelessig, 1 kleine Rote Zwiebel, 2 EL geröstete Sesamsamen; **Melone:** 1 Wassermelone, 1 TL Sesamöl, 1 Limette (Saft & Schalenabrieb), 1 TL Sojasauce, 1 TL Sesam ½ Bund Rucola, 1 Prise Salz; **Salziges Granola:** 40g Mandelblätter, 30g feine Haferflocken, 1 EL Ahornsirup, 1 Prise Salz

- Den Quinoa unter heißem Wasser abspülen. Danach in einem Topf in Kokosöl farblos anschwitzen, salzen und mit Wasser aufgießen. Einmal aufkochen lassen und ca. 15 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen.
- Brokkoli in kleine Röschen teilen und in einer Pfanne mit Kokosöl scharf anbraten. Paprika in feine Streifen schneiden und zum Brokkoli geben. Mit Salz abschmecken und beiseite stellen.
- Frische Bete schälen, würfeln und halb mit Wasser bedeckt 20 Min. dünsten. Betewürfel mit Sojasauce, Sesamöl, Apfelessig, Zwiebelwürfeln, Sesamsamen und einer Prise Salz vermengen.
- Das Fruchtfleisch der Melone grob würfeln, den Rucola fein hacken und beides gemeinsam mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel vermengen und zugedeckt ca. 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.
- Für die Granola Mandelblättchen und Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Den Ahornsirup zugeben, schwenken und mit Salz abschmecken.
- Quinoa, Brokkoli, Bete und Melone in einer Bowle anrichten. Die Granola darüber streuen und servieren.

Produkt der Woche



Kokosöl
4,19€ / 216 ml

Allerlei für die Camping-Küche

Den Sommer in der Natur genießen, das klappt besonders gut beim Camping. Den persönlichen Vorlieben werden keine Grenzen gesetzt: Ob Wandern, Schwimmen, Boot fahren, Radeln oder einfach nur in der Hängematte liegen - das ist die pure Erholung. Alles was es braucht, damit der Urlaub auch ohne große Küche besonders lecker wird, finden Sie ab sofort unter 'Camping' bei unseren aktuellen Angeboten. Ob Zutaten für die schnelle Küche, Kekse und praktische Dinge zur Aufbewahrung - hier finden Sie allerlei leckere und nützliche Artikel für Ihren Urlaub. Unser Tipp gegen Mücken und Zecken lautet übrigens Kokosöl. Das ist nicht nur zum Braten geeignet sondern auch für die Hautpflege sehr zu empfehlen.



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