



Urlaubsideen für Ihre Ökokiste

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

Linsen-Gemüse mit Joghurt-Dip

1 kleine Zwiebel, 1 Zucchini, 2 Möhren, ½ Blumenkohl, 100g rote Linsen, 1 EL Olivenöl, 1 TL Currypulver, 250 ml Wasser, 1 TL Gemüsebrühe (z.B. Swema), 100g Joghurt, ¼ Bund Schnittlauch, Salz & Pfeffer

- Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen. Zwiebel schälen und würfeln. Möhren schälen, längs halbieren und in kleine Stücke schneiden. Schnittlauch hacken.
- Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel, Möhren und Blumenkohl 3 Min. dünsten. Linsen, Zucchini und Currypulver zufügen und 2 Min. mit erhitzen. Wasser aufgießen, Brühe einrühren und 10 Min. köcheln lassen.
- Den Joghurt mit Schnittlauch mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und als Topping auf dem Gemüse servieren.

Weitere Zutaten für die Rezepte finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten unter "Produkte der Woche".

Sommersalat mit Feta

400g Zucchini, 2 Tomaten, 150g Feta, ½ Bund Schnittlauch, 3 EL Olivenöl, 4 EL Balsamico, 2 TL Dattelsirup, Salz & Pfeffer

- Zucchini in feine Scheiben schneiden, Tomaten vierteln.
- Die Zucchini in einer Pfanne mit etwas Olivenöl dünsten, bis sie braune Farbe bekommen. Darauf achten, dass die Scheiben sich nicht überlappen. Die Zucchini mit Salz & Pfeffer würzen und zum Auskühlen in eine Schale geben.
- Den Feta würfeln, Schnittlauch hacken und alles zusammen mit den Tomaten zur Zucchini geben.
- Für das Dressing Essig mit 1-2 EL Öl und Dattelsirup verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben und alles vorsichtig vermengen.

Blumenkohlrisotto - vegan

600g Blumenkohl, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ½ Bund Schnittlauch, 2 TL Kokosöl, 50 ml Weißwein, 300 ml Gemüsebrühe, 200 ml Kokosmilch, 1 TL Garam Masala, Salz & Pfeffer

- Kleine Blumenkohlröschen vom Strunk trennen, den Strunk schälen, würfeln und alles in einem Mixer zerkleinern. Den Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
- In einem breiten Topf Zwiebel und Knoblauch mit 1 TL Kokosöl bei mittlerer Hitze andünsten. Den gehackten Blumenkohl dazugeben und kurz mitbraten. Alles mit dem Weißwein ablöschen, jeweils die Hälfte der Brühe und der Kokosmilch sowie den Schnittlauch dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 10 Min. offen köcheln lassen.
- Den Rest der Brühe und Kokosmilch zugeben alles ca. 10 Min. weiterköcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist und der Blumenkohl eine risottoartige Konsistenz hat.
- Final mit Garam Masala, Salz & Pfeffer abschmecken.

Produkte der Woche



Gelierzucker von Biovegan

Der Gelierzucker 2:1 mit Apfelpektin aus reinem Rohrohrzucker reicht für 1 kg Früchte. Noch fruchtiger wird es mit dem Gelierzucker 3:1, eine Packung geliert 1,5 kg Früchte. Wenn Sie die Kochzeit verlängern, wird der Aufstrich fester.

Probieren Sie gerne mal was Besonderes? Verfeinern Sie Ihren Fruchtaufstrich mit frischen Kräutern. Wie wäre es mit Aprikose-Rosmarin oder Pfirsich-Thymian? Auch Zitronenmelisse, Minze und Salbei sind bestens geeignet, um Ihrem Aufstrich das besondere Etwas zu verleihen. Kräuter gibt es auch bei uns, frisch geerntet, direkt in Ihre Ökokiste. Lassen Sie sich inspirieren und viel Spaß beim Ausprobieren.



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