



Müllvermeidung durch Mehrweg & Pfandglas

Liebe Kund\*innen,

es gibt inzwischen so viele Produkte in Verpackungen, die nach Gebrauch immer wieder gefüllt werden! Wussten Sie, dass es Gummibärchen und Lakritzschnecken im Pfandglas gibt? Oder Lippenbalsam in kleinen Mehrwegdöschen? Voelkel punktet schon seit langem mit Pflanzendrinks in Glaspfandflaschen und hat nun mit Bratöl, Essig und Hafersahne nachgezogen. Der Naturmilchhof Gartetal füllt Milch & Haferdrink in wiederverwendbare Plastikbehälter. Selbst Weinflaschen gibt es mit Glaspfand, wie die von Becco. Schnelle Aufwärmküche vom Biolandhof Müller-Oelbke und VON gibt es in den bekannten Joghurt-Pfandgläsern. Mehrweg-Verpackung produziert weniger Müll und spart Rohstoffe, wodurch die Umwelt weniger belastet wird. Glasflaschen werden bis zu 50x wieder befüllt und können zu 100% ohne Qualitätsverlust recycelt werden. Echter Kreislauf!

Wochenrezepte

Gurken-Zucchini-Gemüse mit Linsen-Quinoa

200g Quinoa, 100g rote Linsen, 1 Zwiebel, 1 EL Zitronenöl, 1 Schlangengurke, 2 Zucchini, ½ Bund Dill, Salz, Pfeffer, ½ Becher Crème fraîche,

- Quinoa und Linsen waschen. Beides mit doppelter Menge frischem Wasser in einem Topf bedecken und ca. in 25 Min. garkochen.
- Zwiebelwürfel in Zitronenöl anschwitzen. Gurke würfeln, Zucchini in feine Scheiben hobeln. Beides dazugeben, einige Minuten mitbraten, salzen, pfeffern. Dill fein hacken und mit Crème fraîche das Gemüse abrunden.
- Quinoa-Linsen zu Gemüse servieren.

Alle Zutaten finden Sie online auf [www.lotta-karotta.de](http://www.lotta-karotta.de) unter Aktuell & Neu > Produkte der Woche.

Übrigens: alle Rezepte sind für 2-3 Personen gedacht.

Ofen- Bunte Beten mit Mozzarella & Aprikosen

1 Bunter Bete Mixbund, 10 Stiele Thymian, 1 Orange, 8 EL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Ahornsirup, Salz, Pfeffer, 8 EL Olivenöl, 200g Aprikosen, 1 Zweig Rosmarin, 20g Hartkäse, 6 Stiele Petersilie (glatt), 2 Mozzarella, 10 schwarze Oliven

- Beten halbieren, in 1,5 cm dicke Spalten schneiden, in Schüssel geben. Thymian von den Stielen abzupfen. Orangenschale fein abreiben. 4 EL Saft auspressen, beiseitestellen. Knoblauchzehe halbieren. Beten mit Thymian, Orangenschale, 4 EL Zitronensaft, Knoblauch, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl mischen, auf mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im Backofen bei 200 Grad ca. 30 Min. garen.
- Aprikosen halbieren oder vierteln, entsteinen. 3 EL Olivenöl, Orangensaft und Rosmarinzwig in einem flachen Topf erwärmen. Steinobst darin 5 Min. garen, salzen. Hartkäse in feine Späne hobeln. Petersilienblätter fein schneiden.
- Beten aus dem Ofen nehmen. Mozzarella abtropfen, salzen, pfeffern und mit restlichem Olivenöl beträufeln. Auf einem ofenfesten Teller im ausgeschalteten Ofen bei leicht geöffneter Ofentür leicht erwärmen. Beten mit restlichem Zitronensaft beträufeln. Bunte Beten mit Steinobst, Oliven und je 1 Mozzarella auf Tellern anrichten, mit Hartkäse und Petersilie bestreuen, sofort servieren.

Gurken-Zucchini-Salat mit Feta & Dill

Marinade: 1 Bio Zitrone, 1 EL Essig, 3 EL Öl, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer; Salat: 1 Schlangengurke, 1 Zucchini, ½ Bund Dill, 2 Stangen Lauchzwiebeln, ½ Fetakäse

- In Schüssel Zitronenabrieb, Saft ½ Zitrone, Essig, Öl, Honig sowie Salz & Pfeffer vermengen.
- Gurke und Zucchini in dünne Scheiben hobeln. Geschnittenes Gemüse in Marinade geben, gut vermengen.
- Dill fein hacken, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Beides zum Salat geben, salzen, mit Fetakäse bestreuen.

Produkt der Woche

Öl & Essig in Mehrwegflaschen von Voelkel

Dank seines neutralen und besonders milden Geschmacks eignet sich das hitzebeständige Öl von Voelkel aus Bio-Sonnenblumenkernen besonders gut zum Braten, Backen und Frittieren. Es sollte also in keiner Küche fehlen! Abgefüllt wird dieses vielseitig einsetzbare Bratöl bei Voelkel in umweltfreundliche Mehrwegflasche. Das erste Öl in Deutschland im Mehrwegsystem! Passend dazu auch Essig in Mehrwegflaschen, als Weißwein- und Rotwein-Essig. Das Brat- & Backöl und den Essig von Voelkel sowie weitere Produkte in Mehrweg-Verpackung finden Sie unter "Mehrweg-Besonderheiten" bei "Saisonthemen".



Öl & Essig von Voelkel in Mehrweg



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