



## Weniger Plastik im Urlaubsgepäck

**Liebe Kundinnen und Kunden,** wie sind Ihre Pläne für diesen Sommer? Ob Verreisen, Balkonien oder kleine Ausflüge: Wie wäre es diese Zeit mit mehr Bewusstsein zu nutzen? Wir haben ein paar umweltfreundliche Ideen für Ausflüge und leichtes Reisegepäck für Sie: Praktisch für unterwegs sind unsere SnackTüüten, die sich nach dem Essen klein zusammenrollen lassen. Auch Gemüse und Obst in der Campingküche sind darin gut aufbewahrt. Platzsparend, plastikfrei und produziert in Deutschland. Unser Tipp für hochwertige Kultur sind feste ShampooBits und Seifen, die sich platzsparend in einer kleinen Dose transportieren lassen, ebenso wie die festen Deos im Döschen - alles ohne Plastik.

Wochenrezepte

### Nudelaufbau mit Paprika & Porree

80g Spiralnudeln, 1 Stange Porree, 100g Naturjoghurt, 1 Ei, ½ Rote Paprika, Frische Kräuter wie Petersilie, Thymian, Oregano, Muskatnuss, Salz & Pfeffer, 50g Käse, z.B. Mozzarella oder Bergkäse

- Nudeln nach Packungsangabe kochen, abgießen, abtropfen lassen. Ofen auf 180°C vorheizen.
- Porree in Ringe schneiden, Paprika fein würfeln und alles in einem Topf mit Olivenöl etwa 5 Min. andünsten. In der Zwischenzeit die Kräuter hacken.
- In einer Schale Joghurt und Eiweiß glatt rühren, das Gemüse und die Kräuter unterrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
- Nudeln in einer gefetteten Auflaufform verteilen, den Lauch-Paprika-Guss darauf verstreichen, mit geriebenem Käse bestreuen. Den Auflauf im Ofen ca. 20-25 Min. überbacken, bis der Käse goldbraun glänzt.

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

### Melonensalat mit Gurken & Feta

2 Minigurken, ½ Charantais-Melone, 1 Rote Zwiebel, 200g Fetakäse, Saft ½ Zitrone, 6 EL Balsamico Bianco, 6 EL Olivenöl, Pfeffer & Salz

- Gurken waschen und grob würfeln. Melone halbieren, entkernen, schälen und würfeln. Zwiebel schälen, halbieren und in hauchdünne Ringe schneiden. Das Gemüse in eine Schale geben, darüber Feta bröseln und alles vermengen.
- Alles mit Balsamico, Olivenöl, Zitronensaft, Salz & Pfeffer marinieren, mind. 20 Min. ruhen lassen und final abschmecken.

### Lauch-Paprika-Blätterteigschnecken

½ Stange Lauch, ½ rote Paprikas, 8 getrocknete Tomaten, 1 Paket frischer Blätterteig, 125g Frischkäse, Salz & Pfeffer, Mediterrane Kräuter wie Rosmarin, Oregano, Thymian

- Getrocknete Tomaten, Lauch und Paprika getrennt fein würfeln. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
- Den Blätterteig aufrollen und mit dem Frischkäse bestreichen. Dabei rundherum ca. 1 cm Rand frei lassen. Tomaten, Lauchzwiebeln und Paprika auf dem Frischkäse verteilen und etwas andrücken. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer und eventuell Kräutern würzen.
- Den Teig von der langen Seite her möglichst ohne Luftlöcher fest aufrollen. Die Teigrolle in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und die Röllchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Die Ränder der Teigschnecken mit etwas Milch oder Wasser bepinseln.
- Im vorgeheizten Backofen 25 - 30 Minuten bis zur gewünschten Bräune backen. Warm oder kalt servieren.

Produkte der Woche

## Kokosöl, ein vielseitiger Alleskönner

Das nativ gepresste Kokosöl enthält hauptsächlich gesättigte Fettsäuren, was es besonders hitzebeständig und damit ideal zum Braten und Frittieren macht. Aber auch als natürliches Kosmetikprodukt für die Hautpflege ist Kokosöl sehr zu empfehlen. Es verleiht trockener Haut viel Feuchtigkeit, zieht schnell ein und wird oft auch bei Neurodermitis gut vertragen, da es keine reizenden Zusatzstoffe enthält. Und wer nach einem natürlichen Schutz gegen Mücken und Zecken sucht, sollte Kokosöl unbedingt ausprobieren.

Die Nüsse werden von Serendipol in Sri Lanka angebaut. Sie sind Hand-In-Hand-Partner von Rapunzel, das Programm sichert nachhaltige Arbeitsbedingungen bei den Erzeugern, so dass die Menschen von ihrer Arbeit dort leben können.



3,29 € / 200g



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!



DE-ÖKO-006

**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999