



## Bunte Bete aus eigener Ernte

**Liebe Kundinnen und Kunden,** ab sofort ernten wir auch unsere beliebten Beten. Die kleinen Rüben sind ausgesprochen gesund. Der rote Pflanzenfarbstoff (Betanin) in Kombination mit Vitamin C und weiteren Mineralstoffen stärkt die Immunabwehr. Das Betanin wirkt zudem antioxidativ und schützt vor Zellschäden. Es stärkt die Leberzellen und hilft damit, Giftstoffe abzutransportieren. Enthalten sind auch Eisen, B-Vitamine und Folsäure, welche die Bildung roter Blutkörperchen und neuer Zellen ankurbeln. Auch der Stoffwechsel und die Verdauung werden angeregt. Roh verzehrt sind am meisten Nährstoffe enthalten und gekocht werden sollten sie besser mit Schale. Wir wünschen einen guten Appetit!

### Wochenrezepte

#### Bunte Bete mit Schafskäse und Oliven

1 Bund Bunte Bete, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Balsamicoessig, 6 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer, 2 Cocktailtomaten, ½ Bund Basilikum, 4-5 Minzblätter, 200g Schafskäse, 16 schwarze Oliven, einige Basilikumblättchen

- Die ganzen, ungeschälten Roten Bete in Wasser je nach Größe etwa 20-35 Min. weich kochen. Die Beten etwas abkühlen lassen, häuten und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten in Scheiben schneiden, Basilikum und Minzblätter hacken.
- Aus Zitronensaft, Essig und Olivenöl eine Marinade anrühren, mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Beten mit der Marinade und den Tomatenwürfeln vermischen und etwas durchziehen lassen.
- Den Salat mit geschnittenem Basilikum und Minze vermischen. Mit Schafskäse, Oliven und Basilikumblättchen bestreuen.

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

#### Bunte Bete-Fenchel-Pfanne

1 Bund bunte Bete, 1 Fenchelknolle, Olivenöl, Salz & Pfeffer, 2 Stängel Rosmarin, Saft /2 Zitrone, 2-3 EL Dattelsirup oder flüssiger Honig, ½ Bund Basilikum

- Bunte Bete schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Fenchelknolle halbieren, den Strunk entfernen und ebenfalls in feine Streifen schneiden.
- Olivenöl in Pfanne erhitzen und das Gemüse anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen.
- Etwas Wasser zugeben und ca. 15 Min. weich dünsten. Mit Sirup bzw. Honig, Zitronensaft, Salz & Pfeffer abschmecken. Basilikum hacken und über das Gemüse streuen.

#### Bunte Bete-Fenchel-Salat mit Ziegenkäse

300g Bunte Bete, 1 Apfel, 1 Fenchelknolle, Salz & Pfeffer, 30g Sonnenblumenkerne, 100g Ziegenfrischkäsetaler oder Ziegenrolle, 4 EL Balsamico-Essig, 2 EL Olivenöl, 1 EL Agavendicksaft, 1 Prise gemahlener Kümmel, Salz und Pfeffer

- Die Beten waschen, schälen und fein raspeln. Den Apfel schälen und grob raspeln. Die Fenchelknolle halbieren, den Strunk heraus schneiden und alles in hauchdünne Streifen schneiden. Alles zusammen in eine Salatschüssel geben.
- Für das Dressing Balsamicoessig, Olivenöl und Agavendicksaft in einer Schale verrühren. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über das Gemüse geben und alles gut vermischen. Den Salat ca. 5 Min. ziehen lassen, dann nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Ziegenfrischkäsetaler grob zerpflücken. Den Salat auf Tellern anrichten, den Käse darüber verteilen, die Kerne darüber streuen und servieren.

### Produkte der Woche

## Kalamata Oliven aus Griechenland ohne Stein, von Il Cesto

Der Ursprung des guten Geschmacks von Il Cesto-Oliven liegt in der Verarbeitung. Die Oliven aus Griechenland sind nicht pasteurisiert, sondern ausschließlich mit Salzlake konserviert. So bleibt das frische und natürliche Aroma der Oliven erhalten.

Genießen Sie die schwarzen Oliven solo auf einer Antipastiplatte. Aber auch in Salaten oder als Zugabe für mediterrane Gerichte, in Kombination mit Pasta oder auf Pizza machen sich die original schwarzen Kalamata Oliven besonders gut. Schauen Sie bei unseren Produkten der Woche.



3,99 € / 150g



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