



Alles für einen guten Schulstart

Liebe Kund*innen,

nach den Ferien heißt es, den Alltag wieder neu zu entdecken. Der beginnt in der Regel mit einem guten Frühstück, das Energie für den Tag liefert. Wie wäre es zum Beispiel mit einem neuen Müsli mit feinem Obst? Was packen Sie in die Frühstückskisten für die Schule oder Ihren Arbeitsplatz? Für mehr Vorfreude auf die Frühstückspause finden Sie unter "Pausensnacks" bei unseren aktuellen Angeboten Ideen zum Mitnehmen. Schauen Sie dort auch, wenn Sie auf der Suche nach einer geeigneten Verpackung sind: Bienenwachstücher als Alternative zu Einwegfolien oder unser praktisches SnackTüüt, das sich nach dem Essen ganz klein zusammenrollen lässt. Wir wünschen Ihnen einen guten Start in den Tag und ins neue Schuljahr! Besonders allen Schulanfänger*innen wünschen wir viel Freude am Lernen.

Wochenrezepte

Bohnen-Tomaten-Koriander-Soße mit Mais

1 große Zwiebel, 150g trockene über Nacht eingeweichte schwarze Bohnen, 4 große Tomaten, 1 Maiskolben, ½ Bund Koriander, Salz, Pfeffer, Bratöl, 125g Reis

- Reis mit doppelter Menge Wasser kochen. Die eingeweichten Bohnen kochen bis sie gar sind.
- Maiskolben schälen und in 4 Stücke teilen. In Wasser kochen bis die Körner weich sind.
- Für Soße: Zwiebel schneiden, mit Öl in Pfanne anbraten, Tomaten schneiden und dazugeben, ca. 10 Min. köcheln lassen. Schwarze Bohnen hinzu, Salz & Pfeffer nach Belieben sowie feingeschnittener Koriander dazu.
- Die Soße mit Reis und einem Stück Maiskolben (zum Abknabbern) servieren.

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

Bunte Beten mit Mozzarella & Zwetschgen

1 Bunter Bete Mixbund, ½ Bund Thymian, 1 Knoblauchzehe, Saft einer Zitrone, 2 EL Ahornsirup, Salz Pfeffer, 8 EL Olivenöl, 150g Zwetschgen/ Pflaumen, 1 Zweig Rosmarin, 20g Pecorino, ½ Bund Petersilie, 2 Mozzarella, 20g Oliven

- Ofen auf 200°C vorheizen. Beten schälen, vierteln und in eine Schüssel geben. Thymianblättchen von den Stielen abzupfen. Knoblauchzehe halbieren. Beten mit Thymian, 4 EL Zitronensaft, Knoblauch, Ahornsirup, Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl mischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und ca. 30 Min. garen.
- Zwetschgen halbieren, entsteinen und mit 3 EL Olivenöl und einem Rosmarinzwig 5 Min. bei milder Hitze garen, mit Salz würzen.
- Pecorino mit dem Sparschäler in feine Späne hobeln. Petersilienblätter abzupfen und fein schneiden.
- Beten aus dem Ofen nehmen. Beten mit restlichem Zitronensaft beträufeln, nach Belieben nochmals mit Salz abschmecken. Mozzarella mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Die Beten mit Zwetschgen, Oliven und je 1 Mozzarella auf Tellern anrichten, mit Pecorino und Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Gegrillter Brokkoli mit Tahin

1 Brokkoli, 2 EL Tahin, 1 TL Ahornsirup, Saft ½ Zitrone, Salz, nach Belieben geröstete Nüsse/Samen

- Den unteren Teil des Strungs vom Brokkoli abschneiden. Den Rest vierteln und 6 Min. dämpfen. Abtropfen.
- In einer sehr heißen Pfanne den Brokkoli rundherum in etwas Öl grillen.
- Währenddessen 2 EL Tahin, 1 TL Ahornsirup, Zitronensaft und Salz verrühren und über den Brokkoli geben. Wer mag, mit Nüssen bestreuen. Passt gut zu Reis und Quinoa. Aus "One - A Greener Way to Cook" von Anna Jones

Produkt der Woche

Snack-Tüüt für Ihre Frühstückspause



11,90 € / Stück

Die rote Tüüt tanzt aus der Reihe und strahlt pure Lebensfreude aus. Sie wird an Ihrem Arbeitsplatz und in der Frühstückspause zum echten Hingucker. Genau das richtige Geschenk für den Schulstart und die Schultüte! Die Snack Tüüt besteht aus bewusst und fair gewählten Materialien und ist immer wieder verwendbar für Ihre Snacks: Außen Baumwolle aus kontrolliert biologischem Anbau mit einem Inlay aus rein pflanzlicher gentechnikfreier, europäischer Maisstärke. Die Stoffe werden handgefertigt und bedruckt in einer sozialen Textilwerkstatt in Augsburg.

Die leichten Tüüts lassen sich nach Benutzung einfach zusammenrollen. Außerdem kommensie mit einem exklusiven Lotta Karotta- Aufdruck! Alle Tüüts in 3 Farben finden Sie bei unseren aktuellen Produkten der Woche.



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