



## Liebe Kundinnen und Kunden,

Wir halten engen Kontakt zu den Erzeugern hier in unserer Umgebung und sind stets auf der Suche nach neuen regionalen Partnern mit tollen Bio-Produkten für die Ökokiste. Darum waren wir spontan sehr neugierig, als Nina und Adrian Witt aus Klein Schneen auf uns zugekommen sind. Sie haben den Betrieb Landliesel gegründet, um Zweinutzungshühner aufzuziehen. Die ersten Hähne sind bereits Ende Juli eingezogen, die Hennen folgen nun im September. Für die Ökokiste planen wir die Eier der Zweinutzungshühner sowie aktionsweise auch das Fleisch der Tiere anzubieten. Mehr über Landliesel erfahren Sie im Blog auf unserer Website.

Wochenrezepte

### Schwarze Bohnen-Tomaten-Mais-Koriander-Pfanne mit Reis

1 große Zwiebel, 1 Dose schwarze Bohnen (ca. 400g) oder 150g trockene, über Nacht eingeweichte und gekochte Bohnen, 4 große Tomaten, 1 Maiskolben oder ca. 1/2 Glas/Dose Zuckermais, 1/2 Bund Koriander, Salz, Pfeffer, Bratöl, 250g Reis

- Den Reis mit der doppelten Menge Wasser kochen.
- Die Zwiebel schneiden, mit etwas Öl in der Pfanne anbraten. Die Maiskörner mit einem Messer vom Kolben schaben und zu den Zwiebeln geben.
- Die Tomaten in Stücke schneiden und in die Pfanne geben und köcheln lassen, bis der Mais durch ist und sich eine Soße bildet.
- Die schwarzen Bohnen dazu geben. Mit Salz & Pfeffer nach Belieben würzen. Zum Schluss feingeschnittenen Koriander darüber streuen.

### Scharfer Tomaten-Zucchini-Salat mit Koriander

300g Tomaten, 300g Zucchini, 1-2 rote Chili, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Koriander, 2 Limetten, 3 EL Ahornsirup, Sonnenblumenkerne, Salz & Pfeffer, Olivenöl

- Die Zucchini in Scheiben schneiden und portionsweise in etwas Olivenöl von beiden Seiten braten, sodass sie gegart aber noch bissfest sind.
- Sonnenblumenkerne mit etwas Salz hellbraun rösten. Chili, Knoblauch und Koriander fein hacken.
- Die Schale einer Limette abreiben, aber beide Limetten auspressen.
- Alles mit dem Ahornsirup vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Gemüse mit der Marinade vermischen und eine halbe Stunde ziehen lassen.
- Die Sonnenblumenkerne vor dem Verzehr dazugeben.

### Apfel-Trauben-Saft

3 Äpfel, 300g kernlose Trauben, evtl. Zitronensaft und Zucker

- Äpfel und Trauben im (elektrischen) Entsafter entsaften oder mit Standmixer mixen und durch Sieb den Saft filtern.
- Mit Zitronensaft und Zucker nach Belieben verfeinern.

### Kokos-Limetten-Dressing

Ein kleines Stück frischen Ingwer und eine rote Chili fein hacken. Mit Saft und Schale von 1 Limette, 1/2 Bund Koriander, 2 TL Zucker, 100 ml Kokosmilch und 50 g saurer Sahne verrühren. Passt zu: Blattsalat mit Gurke oder auch zu geraspelten Möhren.

Produkte der Woche

## Hafer-Schoko-Müsli in der Papiertüte

### Demeter-Qualität von der Spielberger Mühle

Zum Ende der Ferien gilt es, den Alltag wieder neu zu entdecken. Der beginnt mit einem guten Frühstück, das Energie für den Tag liefert. Fehlt Ihnen noch die Freude am Frühstück? Wie wäre es, ein neues Müsli zu probieren? Wir empfehlen das Hafer-Schoko-Müsli von der Spielberger Mühle. Alle Rohstoffe werden in bester Demeter-Qualität angebaut und bilden die Grundlage für ein Müsli mit wenig Zucker und besonders viel positiver Energie. Die Produkte der Spielberger Mühle werden konsequent verpackt in Papiertüten, Plastikzusätze werden nahezu vollständig vermieden. Das Hafer-Schoko-Müsli finden Sie bei unseren Produkten der Woche



4,19 € / 375g



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