



## Alles für einen guten Start

### Liebe Kundinnen und Kunden,

nach den Ferien steht häufig Neues an, was heißt den Alltag wieder zu entdecken. Der beginnt in der Regel 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?

Packen Sie morgens Frühstücksboxen, ob für die Schule oder Ihren Arbeitsplatz? Für mehr Vorfreude auf die Frühstückspause finden Sie unter "Schulstart" 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 SnackTüt, das sich nach dem Essen ganz klein zusammenrollen lässt. Wir wünschen Ihnen einen guten Start in den Tag!

### Spinatsalat mit Ziegenkäse

500g frischer Blattspinat, 4 Tomaten oder 200g Cocktailtomaten, 120g schwarze Oliven, 100g Ziegenkäse oder Feta, 6 EL Olivenöl und 6 EL Obstessig, 1 Knoblauchzehe, 1 Handvoll Nüsse oder Kerne Ihrer Wahl, Salz und frisch gemahlener Pfeffer

- Spinat gründlich waschen, Stiele entfernen und in Streifen schneiden. Tomaten und Zwiebeln zerkleinern und zusammen mit den Oliven und Nüssen über den Spinat geben.
- Olivenöl, Essig und gepressten Knoblauch zu einem Dressing verrühren und über den Salat geben. Ziegenkäse kleinschneiden und darüber streuen.
- Dazu passt frisches Kräuterbaguette

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

### Fenchel-Birnen-Couscous

250 ml klassische Gemüsebrühe, 100g Couscous (instant), 1 rote Zwiebel, 250g Fenchelknolle (1 Fenchelknolle), 1 Birne, 2 TL Olivenöl, Pfeffer, 1 TL brauner Zucker, 1 TL Koriandersamen, Salz, 100g Ziegenfrischkäse

- Gemüsebrühe aufkochen. Couscous in einer Schüssel mit der kochenden Brühe verrühren, ca. 8 Minuten ausquellen lassen.
- Inzwischen Zwiebel schälen. Fenchel putzen und waschen. Fenchelgrün trockenschütteln, sehr fein hacken und beiseitestellen.
- Birne waschen, trockenreiben, vierteln und entkernen. Zwiebel, Fenchel und Birne mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Pfeffer, Zucker und Koriander darin bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute anrösten. Zwiebel-, Fenchel- und Birnenscheiben zugeben, in ca. 2 Minuten bei gleicher Hitze goldbraun braten.
- Couscous in die Pfanne geben, alles vorsichtig mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Ziegenfrischkäse und Fenchelgrün auf Tellern anrichten.

### Lauchsuppe

1l Gemüsebrühe, 2 Eigelb, 1/8 l Sahne, 100g geriebener Parmesan oder Bergkäse, Kräutersalz, Pfeffer, Gehackte Petersilie

- Den in fingerlange stücke geschnittenen Lauch im Olivenöl andünsten. Die Brühe zugeießen und etwa 15 Minuten garen.
- Die mit der Sahne verquirlten Eigelbe unterziehen. Suppe abschmecken, Petersilie unterrühren, mit Käse bestreuen.

Produkte der Woche

## Hafermüsli Nussgenuss

Demeter-Müsli in der Papiertüte vom Bauckhof

Zum Ende der Ferien ist wieder Zeit für mehr Alltag. Dafür empfehlen wir ein kerniges Frühstück. Hafer enthält Vitamin B1 und hat einen höheren Eisengehalt als andere Getreidearten. Die zarten Haferflocken werden kombiniert mit gehackten Haselnüssen, Cashews, Mandeln und Sonnenblumenkernen. Verwendet werden nur Rohstoffe in Demeter-Qualität, die nicht nur biologisch-kontrolliert, sondern biologisch-dynamisch angebaut werden. Genießen Sie das Müsli mit Milch, Joghurt, Saft oder Quark, ergänzen Sie frisches Obst und auch zum Backen von Brot, Müsliriegeln, Energiebällchen und Keksen ist das Müsli vom Bauckhof bestens geeignet. Jetzt bei unseren Produkten der Woche.



4,19 € / 425g

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!

