



Top Recycling mit Sonett

Liebe Kund*innen,

wir machen mit beim Recycling Projekt von Sonett: Ihre lehren Kunststoffbehälter von Sonett können Sie ab sofort mit der grünen Kiste unseren Fahrern zurückgeben. In unserer Sonett Recycling Box sammeln wir dann die Flaschen und schicken sie an Sonett zurück. Oft ist Plastik aus dem gelben Sack nicht sauber trennbar und mit Rückständen von synthetischen Duftstoffen und anderen Reststoffen belastet. Darum hat sich Sonett 2019 dazu entschieden, die lehren Kanister und nun auch die Flaschen und übrigen Kunststoffbehälter selbst zu sammeln, wieder zu befüllen bzw. zu recyceln - nur dann ist klar, was wirklich drin ist.

Wichtig für das Recycling: Bitte nur Behälter zurückgeben, die original mit Sonett befüllt waren. Außerdem NICHT AUSSPÜHLEN und mit dem Deckel fest verschließen, so werden Verunreinigungen vermieden. Einzige Ausnahme: die Flächendesinfektion, diese bitte mit Wasser ausspülen. Nach-haltige Reinigungsmittel sind immer eine umweltschonende Wahl! Alle Reinigungsmittel von Sonett finden Sie im Shop unter BioDrogerie > Wasch- & Reinigungsmittel“.

Wochenrezepte

Apfel-Fenchel-Salat mit Rucola & Zucchini

1 Bund Rucola, 2 Äpfel, ca. 350g Zucchini, 1 Fenchelknolle, Für das Dressing: 4 EL Balsamicoessig, 8 EL Olivenöl, 1 EL Agavendicksaft, 1 Prise Pfeffer, 0,5 TL Salz

- Rucola waschen, abtropfen und zur Seite stellen.
- Äpfel und Zucchini in grobe Stifte schneiden, Fenchel vierteln und in feine Streifen schneiden. Alles gemeinsam mit dem Rucola in eine Schüssel geben.
- Alle Zutaten für das Dressing miteinander verrühren. Den Salat gut mit dem Dressing vermengen.

Tagliatelle mit Porree, Roten Linsen & Curry

600g Poree, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, ½ Tasse rote Linsen, 2 TL süßes Currypulver, 1 Tasse Gemüsebrühe, 400g Tagliatelle, 70ml Schlagsahne, 1 Spritzer Zitronensaft, Salz & Pfeffer

- Den Porree in Ringe schneiden und zusammen mit dem gepressten Knoblauch in Öl andünsten.
- Sobald die Flüssigkeit verdunstet ist, die Linsen und das Currypulver darüber geben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Etwa 20 Min. köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.
- Tagliatelle in Salzwasser al dente kochen.
- Zu dem fertig gekochten Lauchgemüse die Sahne hinzufügen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf die Tagliatelle geben.

Ofen-Porree mit Granatapfel & Ziegenkäse

400g Porree, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft, 100 g Ziegenfrischkäse, 1 Granatapfel, 1 Bund Dill

- Backofen auf 180 °C vorheizen.
- Porree sehr gut waschen und in 4 cm lange Stücke schneiden. Dicke Porreestangen halbieren.
- In einer Auflaufform platzieren und mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Im Backofen ca. 25 Min. garen.
- Granatapfel halbieren und Kerne vorsichtig herauslösen.
- Lauch aus dem Ofen nehmen. Mit Granatapfelkernen, Ziegenfrischkäse und Dill bestreuen. Dazu passt gut frisches Naan-Brot.

Unsere Rezepte sind gedacht für 2-3 Personen. Alle Zutaten finden Sie im Online-Shop unter **"Neu & Aktuell > Produkte der Woche"**.

Angebote der Saison

Regionale Vielfalt aus Witzenhausen

Bei unserem langjährigen regionalen Erzeuger Knofi & so aus Witzenhausen, der leidenschaftlich und mit viel Idealismus von Wina Diekhof geführt wird, ist der Name Programm: Die Fruchtfolge wird nach dem Knoblauch ausgelegt! Die Bioland-Gärtnerei zeichnet sich durch ihr buntes Sortiment und vielseitiges Engagement aus: eine unglaubliche Vielfalt an Gemüse, Jungpflanzenaufzucht, Blumen, Verkauf auf über 10 Märkten sowie die eigene Veredlung ihrer Produkten zu Saucen oder Auftrichen. In keiner Küche sollte der aromatische Knoblauch aus Witzenhausen fehlen und für die innere Wärme finden sie auch Chilis und Jalapenos bei unseren aktuellen Produkten der Woche unter „Neu & Aktuell“.



Knoblauch, Chili & scharfe Jalpeño

Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf www.lotta-karotta.de
Bestellen, Ändern und Ergänzen können Sie Ihre Ökokiste bis zum TAG VOR LIEFERUNG, 7 Uhr!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999