



Fair-Bio: Podiumsdiskussion am 19.9.2022

Liebe Kund*innen,

unter dem Motto „Verantwortung leben – support your local Bio!“ lädt die Fair-Bio Genossenschaft am 19.9. um 19 Uhr in das Holbornsche Haus, Göttingen ein. Fair-Bio setzt sich ein für regionale und dezentrale Strukturen. Für und mit regionalen Erzeuger*innen und Händler*in-nen soll ein besseres und menschlicheres Wirtschaften unterstützt und gestärkt werden. LOTTA KAROTTA ist Mitglied der Fair-Bio Genossenschaft, denn ökologische Landwirtschaft, dezentrale Strukturen, Umwelt- und Klimaschutz sind unsere Herzenthemen. Die Podiums-diskussion lädt Sie ein, gemeinsam zu fragen, wie wir leben und uns verhalten wollen. Die Hauptthemen: Bio-Lebensmittel, Zusammenarbeit und Präsenz für Politik und Gesellschaft. Auch Katrin Schlick von LOTTA KAROTTA wird Sprecherin im Podium sein. Mehr Infos und Anmeldung auf fair-bio-genossenschaft.de.

Wochenrezepte

Pom-Pom Blanc mit Limonenbutter

150g Pom-Pom blanc, 50g Butter, 1 Limone (od. Zitrone), Muskatnuß, ¼ Bund Petersilie, Salz

- Pom-Pom blanc in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, 3 Min. beidseitig in 20g Butter braten, salzen.
- Rest Butter mit dem Limonensaft schmelzen lassen und mit Muskatnuß und Salz abschmecken.
- Pom-Pom blanc auf einem warmen Teller anrichten, mit der Limonenbutter umgießen und mit fein gehackter Petersilie bestreut servieren.

(Rezept von www.pilzgarten.de)

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

Vegane Tomaten-Steinpilz-Lasagne

200g weiße Bohnen, 200 ml Soja Cuisine, Muskatnuss, Kräutersalz, Pfeffer, 2 EL Hefeflocken, 25g getrocknete Steinpilze, 200g Champignons, 2 Knoblauchzehen, 1 Schalotte, 3 EL Olivenöl, je 3 Zweige Thymian, Majoran & Oregano, 300g Tomaten, Lasagneblätter

- Für die Sauce Bohnen, Cuisine, Muskatnuss, Kräutersalz und Pfeffer cremig pürieren. In einem Topf erwärmen. Hefeflocken dazu geben und unter Rühren andicken.
- Die Tomaten mit etwas Salz fein pürieren.
- Steinpilze in eine Schüssel geben, in etwas Wasser einweichen lassen. Champignons in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch und Schalotte fein schneiden.
- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Champignons kurz anbraten. Salzen und pfeffern. Steinpilze, Knoblauch und Schalotten mit anbraten. Kräuter hinzugeben. Ca. 2 EL Wasser dazu, ca. 10 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.
- Backofen auf 180°C vorheizen. Backform fetten und etwas Tomatensauce auf dem Boden verstreichen. Lasagneblätter, Tomatensauce, Pilze und Sauce abwechselnd schichten. Mit Pilzen und Sauce abschließen.
- Lasagne im Ofen ca. 30-45 Min. backen.

Porree-Apfel-Salat

1 Stange Lauch, 1 Apfel, 2 EL Orangensaft, 1 EL Limettensaft, 2 EL Sesamöl, Salz, Pfeffer, 25g Walnusskerne, 1 EL saure Sahne, 2 Stängel Petersilie zum Garnieren

- Den Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Äpfel vierteln und in feine Spalten schneiden, mit dem Lauch mischen.
- Den Orangen- und Limettensaft mit Sesamöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Dressing mit dem Gemüse vermengen. Den Salat mit einem Klecks saure Sahne und Petersilie garnieren.

Produkt der Woche



Symbiofoods- Edelpilze aus Reinhausen

Das neue Start-up in Reinhausen: Symbiofoods innoviert die Edelpilzkultur, macht diese regional, nachhaltig und effizienter. Aktuell bauen sie ihre Edelpilzfarm auf 300 m² auf, um zunächst die Region Göttingen über den Wochenmarkt sowie unsere Ökokisten mit Bio-Edelpilzen zu versorgen. Die Fruchtkörper werden auf Substraten wie Hartholz, Hanf und auch Getreide sowie mineral-reichem Wasser kultiviert. Den ganzen Prozess vom Myzel bis zum fertigen Pilz übernehmen sie dabei komplett selbst! Ein Besuch bei Symbiofoods hat unser Team von LOTTA KAROTTA sehr beeindruckt. Freuen Sie sich auf regionale Pilze, die frischer nicht sein könnten. Diese Woche haben Sie Gelegenheit den ausgefallenen Pom-Pom Blanc zu probieren.



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!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

**BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999**