

**ZUSAMMEN  
MIT FRIDAYS FOR FUTURE  
AUF DIE STRABEN!**

**KLIMASTREIK AM  
20. SEPT.**

Gemeinsam zum Klima-Streik

Alle Infos: [klima-streik.org](http://klima-streik.org) **lotta karotta**

## Liebe Kundinnen und Kunden,

weltweit streiken Kinder und Jugendliche seit Monaten unter dem Motto #FridaysForFuture für echten Klimaschutz und eine Zukunft ohne Klimakrise. Wir folgen dem Aufruf der jungen Generation:

Am **20. September** werden weltweit Menschen für unser Klima auf die Straße gehen! An diesem Tag entscheidet auch die Bundesregierung über ihre nächsten Schritte in der Klimapolitik. Wir wollen die Regierung zum notwendigen Handeln bewegen, um der Klimakrise entgegen zu wirken.

Mit #FridaysForFuture macht die junge Generation klar, wir haben nur diese eine Welt und wir müssen Sie bewahren! Zeigen wir, dass sie nicht allein für dieses Ziel kämpfen:

**Kommen Sie mit auf die Straße!** Gemeinsam mit #FridaysForFuture werden wir von LOTTA KAROTTA und der Gärtnerei „Rote Rübe – schwarzer Rettich“ am **20.9. um 12 Uhr am Neuen Rathaus in Göttingen** sein! Unser Kundenbüro ist an diesem Freitag nur bis 10 Uhr besetzt. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

### Wochenrezepte

#### Mangold-Gemüse mit Sesam

1 Knoblauchzehe, Olivenöl, 400g Mangold, 1 EL Sojasauce, 2 EL Sesam

- Den Sesam in einer Pfanne ohne fest kurz anrösten, danach in einem Schälchen beiseite stellen.
- Knoblauch pressen und in Öl andünsten. Mangold klein schneiden, zum Knoblauch geben und kurz garen, bis er zusammengefallen und die Flüssigkeit verdampft ist. Mit Sojasauce ablöschen und Sesam dazu geben.

#### Kürbisquiche

800g Hokkaido-Kürbis, ½ Becher Sahne, 125g Magerquark, 2 Eier, je ½ TL Rosmarin und Currypulver, Pfeffer & Salz, 150g Appenzeller oder Bergkäse; Für den Teig: 250g Weizenmehl, 125g Butter, 4 EL Eiswasser, ½ TL Salz

- Aus den Teigzutaten eine Mürbeteig kneten und kalt stellen.
- Den Kürbis zerteilen, Faserteil und Kerne herausnehmen und würfeln. Backofen auf 175° vorheizen.
- Eine Quiche-Form einfetten, mit dem Teig auslegen und die Kürbiswürfel darauf verteilen.
- Sahne, Eier, Quark und Gewürzen mit einem Schneebesen gut durchschlagen und über die Kürbiswürfel geben. Zum Schluss den geriebenen Käse darauf verteilen.
- Im Ofen ca. 45 Min. goldbraun backen.

#### Rote Bete-Rucola-Salat

1 Bund Rucola, 400g Rote Bete, 1 Hand voll Pinienkerne (alternativ: Sonnenblumen-, Kürbiskerne), 1 TL Feigensenf, Olivenöl, Aceto Balsamico bianco, 100g Ziegen-, Schafs-, oder Blauschimmelkäse

- Die Rote Bete waschen, schrubben und mit etwas Wasser ca. 20 Min. kochen. Den Rucola waschen und schleudern.
- Senf, Öl, Essig mit Salz und Pfeffer gut durchmischen. Die Kerne in einer Pfanne leicht anrösten. Käse in Würfel schneiden.
- Die gekochten Rote Bete mit kaltem Wasser abschrecken und in Scheiben oder Würfel schneiden.
- Rote Bete und Rucola in einer Schüssel oder auf Tellern schichten, den Käse drauf und die Soße darüber geben. Mit den gerösteten Kernen bestreuen.

### Aktuell im Sortiment

## Rheinischer Federweisser

### 1l Flaschen von der Zellertaler Kellerei

Mit dem Herbst wird es auch wieder Zeit für neuen Wein. Aus dem Zellertal in Rheinland-Pfalz kommt dieser weiße und rote Federweisser, den wir ab sofort wieder für kurze Zeit im Angebot haben. Federweisser oder "Neuer Wein" ist noch kein fertiger Wein, sondern aus weißen oder roten Rebsorten gepresster Traubenmost, dessen alkoholische Gärung gerade begonnen hat und der noch keiner Filtration unterworfen war. Als neuer Wein werden alle Zwischenstufen vom Traubenmost bis zum fast durchgegorenen Jungwein bezeichnet, der nach Abschluss der Gärung, Weiß-, Rot- oder Roséwein genannt wird. Der frische Genuss schmeckt hervorragend zu Zwiebelkuchen, Flammkuchen und Quiche.



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 zum TAG VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999