



Steigende Servicepauschale ab Oktober

Liebe Kund*innen,

zum 1. Oktober erhöhen wir unsere Servicepauschale von derzeit 3,30€ auf 3,80€. Diesen Schritt möchten wir für Sie so transparent wie möglich machen. Die Servicepauschale enthält Kosten der Lieferung, der Bearbeitung und Beratung Ihrer Bestellungen im Kundenbüro sowie dem Packen Ihrer Kiste. Auch die gestiegenen Energie- und Betriebskosten müssen weiterhin gedeckt werden. Ob Papier, Holzpellets, Diesel oder Strom – komplett selbst versorgen können wir uns leider nicht. Gleichzeitig haben wir die Löhne aller Mitarbeitenden angehoben. Um diese Kosten nicht nur über die Preise unserer Produkte weiterzugeben, haben wir uns entschieden, die Servicepauschale um 50 Cent pro Lieferung anzuheben. Wir hoffen, Sie können diesen Schritt mit uns gehen. Ausführliche Informationen und was uns zu diesem Thema bewegt, lesen Sie im Blog auf unserer Website.

Wochenrezepte

Mangold Rouladen (vegan)

500g Mangold, 140g Soja-Frischkäse, 200g Sauerrahm (vegan), 4 Datteln, 1 handvoll Walnusskerne, Salz

- Mangoldblätter ca. 3 Min. in Salzwasser blanchieren. Mangoldstiele in ganz kleine Stücke schneiden und in etwas Salzwasser andünsten.
- Füllung: Datteln fein würfeln, Walnüsse hacken. Beides mit Frischkäse, Sauerrahm und Mangoldstielen vermengen. Salzen.
- Alle Mangoldblätter mit jeweils etwas Frischkäsecreme füllen und zu Rouladen einrollen. Evtl. 2 Blätter pro Roulade nehmen. Einfach so genießen. Danke an Marla Fiedler für das Rezept.

Veganes Kohlrabi-Gratin

2 Kohlrabi mit Blattgrün, Salz, 100g Zwiebeln, 50g Margarine, 50g Dinkelmehl, 600 ml Pflanzendrink, 2 EL Hefeflocken, Pfeffer, Muskatnuss, 1 EL Sojasauce, 2 EL Zitronensaft, 1 Bund Schnittlauch, 50g Kürbiskerne, 25g Walnusskerne, 3 EL Zitronensaft, 2 EL Hefeflocken, Olivenöl

- Bechamelsoße: Zwiebel fein würfeln. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Margarine in einem Topf schmelzen lassen. Zwiebelwürfel hinzu, glasig braten. Mehl hinzufügen sofort mit Schneebesen rühren, nach und nach den Pflanzendrink dazu gießen. Hefeflocken, Salz, Pfeffer und viel Muskat hinzufügen. Die Soße vom Herd nehmen, mit Sojasauce, Zitronensaft und Salz abschmecken und die Schnittlauchröllchen unterrühren.
- Ofen auf 200 °C vorheizen. Auflaufform einfetten.
- Pesto: Kohlrabiblätter mit Kürbiskernen, Walnüssen, Salz, Hefeflocken, Zitronensaft und Olivenöl im Mixer pürieren.
- Kohlrabi in feine Scheiben schneiden.
- Soße nochmals leicht erwärmen, bis sie dünnflüssig ist. Etwas Bechamelsoße auf dem Boden der Auflaufform verteilen. Kohlrabischeiben aufrecht abwechselnd mit Pesto schichten. Restliche Soße und Pesto auf dem Gratin verteilen. Das Kohlrabi-Gratin für 40 Min. im Ofen backen.

Altes Brot mit Tomaten-Bruschetta

4 Scheiben altes Brot, 2 große Tomaten, 2 Knoblauchzehen, frische Kräuter nach Belieben (Basilikum, Oregano, Schnittlauch), 3 EL Olivenöl, 1 EL Fruchtessig, Salz, Pfeffer

- Brot toasten oder in der Pfanne anrösten. Mit 1 EL Olivenöl und 1 Knoblauchzehe einreiben.
- Tomaten fein würfeln, Knoblauch & Kräuter feinhacken. Alles mit 2 EL Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer vermengen.
- Die Tomaten auf dem Brot verteilen. Frisch servieren.

Produkt der Woche

Zu gut für die Tonne - Retten Sie Ihre Lebensmittel

Vom 29.09. bis 06.10.2022 findet die deutschlandweite **Aktionswoche „Zu gut für die Tonne“** statt. Unter dem Motto „Deutschland rettet Lebensmittel“ wird der Fokus besonders auf Privathaushalte gelegt. Ein guter Anlass, den eigenen Einkauf mal wieder im Voraus zu planen oder auch einen Blick auf die Lagerung der Lebensmittel zu werfen. Den Flyer mit Lagertipps für Obst & Gemüse finden Sie gratis bei unseren Produkten der Woche. Unter www.zugutfuerdietonne.de gibt es wertvolle Informationen, Aktionen und Rezepte für einen bewussten Umgang mit frischen und nicht mehr ganz so frischen Lebensmitteln. Lassen Sie sich inspirieren, denn Essen ist wertvoll und gehört nicht in die Tonne!



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