



Das neue Ökokisten-Magazin ist da!

Liebe Kundinnen und Kunden, stolz präsentieren wir das neue Ökokisten-Magazin: hier erfahren Sie allerhand Wissenswertes rund um unseren Verband Ökokiste, Ökologische Landwirtschaft in unseren Betrieben und warum Ökokiste sehr viel mehr bedeutet als 100% Lebensmittel in bester Bio-Qualität. Lesen Sie was Klimaschutz und Artenvielfalt für unsere tägliche Arbeit bedeuten. Dazu haben wir jede Menge Öko-Tipps für den Haushalt gesammelt, zahlreiche Rezepte und ganz viel Hintergrundwissen rund um unsere Bio-Produkte - ab kommender Woche kostenlos in Ihrer Ökokiste.

Wochenrezepte

Blattsalat mit karamellisierter Birne und Granatapfelkernen

½ Salatkopf, 20g Walnusskerne, ½ Granatapfel, 1 Birne, 1 EL Zucker, 100g Ziegenkäse, Dressing: 2 EL helles Balsamicoessig, 1 TL Honig, 3 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer

- Die Salatblätter waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Walnüsse hacken. Die Granatapfelkerne lösen (das klappt besonders sauber in einer Schüssel mit Wasser). Walnüsse, Salat und Granatapfelkerne vermengen.
- Die Zutaten für das Dressing in ein Schraubglas geben, kräftig schütteln und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- Die Birne in Scheiben schneiden. Diese in eine Pfanne legen, mit dem Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen.
- Das Dressing über den Salat geben. Die Birnen und den Ziegenfrischkäse darauf verteilen.

Wurzelfrittata

2 Schalotten, 250g Möhren, 250g Süßkartoffel, 3 EL Olivenöl, 1 Bund Schnittlauch, 5 Eier, 3 EL frisch geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

- Die Zwiebel schälen, fein hacken und in einer Pfanne in heißem Olivenöl weich dünsten.
- Möhren und Süßkartoffel grob raspeln, in die Pfanne geben und 10 Min. unter Rühren dünsten. Schnittlauch in Röllchen schneiden und in die Pfanne geben.
- Die Eier in einer Schüssel verquirlen, den Parmesan zugeben und mit Pfeffer, Salz und Muskat würzen. Das Gemüse in der Pfanne gleichmäßig verteilen und die Eimasse darüber gießen. Einen Glasdeckel auflegen und die Frittata bei milder Hitze etwa 15-20 Min. stocken lassen.
- Die Frittata frisch aus der Pfanne aufteilen und servieren. Dazu passt ein frischer Salat.

Veganes Süßkartoffel-Brokkoli-Curry

1 Knoblauchzehe, 1 EL grüne Currypaste, 1 Süßkartoffel, 500g Brokkoli, 200g Möhren, 400 ml Kokosmilch, 1 Tasse Reis, Erdnüsse

- Süßkartoffel schälen und würfeln. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Möhren in dünne Ringe schneiden.
- Knoblauchzehe pressen und mit der Currypaste in einer großen Pfanne erhitzen, bis die Paste beginnt zu duften.
- Süßkartoffel in die Pfanne geben und nach etwa 5 Min. mit der Kokosmilch ablöschen und gegebenenfalls etwas Wasser hinzugeben. Nun die Möhren zugeben.
- 1 Tasse Reis mit 2 Tassen Wasser und etwas Salz aufkochen, Herd ausschalten und den Reis garen lassen.
- Den Brokkoli zum Gemüse geben und alles etwa 10 – 15 Min. bei leichter Hitze köcheln, bis alles Gemüse gar und noch knackig ist. Mit dem Reis und Erdnüssen servieren.

Neu im Sortiment



3,79 € / 500g

Glutenfreier Mehlmix

hell & dunkel von der Spielberger Mühle

Diese ausgewogenen Mischungen glutenfreier Mehle eignen sich für eine Vielzahl von Backwaren. Die dunkle Variante ist ein Mix aus Reis-Vollkornmehl, Maismehl, Buchweizenmehl, Hirsemehl und Johannisbrotkernmehl. Sie eignet sich bestens für herzhafte Backwaren, Brote und Brötchen. Dabei wird in herkömmlichen Rezepten der Mehlanteil in gleicher Menge durch den glutenfreien Mehlmix ersetzt.

Der helle Mix ist ideal für süße Backwaren wie Kuchen, Waffeln und Feingebäck. Die Mischung besteht aus Reis-Vollkornmehl, Maismehl, Maisstärke und Johannisbrotkernmehl.

Glutenfrei backen und genießen!



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, 8 Uhr!



lotta karotta
BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999