



Stärken Sie Ihr Immunsystem

Liebe Kundinnen und Kunden,

der Herbst ist da und damit auch die klassische Zeit für Erkältung und Grippe. Doch dieses Jahr sind wir mehr denn je auf eine starke Immunabwehr angewiesen. Ingwer aktiviert die körpereigenen Fresszellen (Makrophagen) und wirkt Entzündungen entgegen. Kennen Sie die verschiedenen Ingwersäfte von Voelkel, auch in Kombination mit Vitamin C. Diese und weitere Getränke, die Ihr Immunsystem stützen, finden Sie nun bei unseren aktuellen Angeboten. Bleiben Sie gesund!

Wochenrezepte

Fruchtiges Kohlrabi-Porree-Gemüse

500g Porree, 1 Kohlrabi, 2 cm Ingwer, ½ Mango, 350 ml Gemüsebrühe, 1 EL Zucker, 1 EL Apfelessig, 1 EL Butter, 2 EL Mehl, 10 ml Sahne, Salz, Pfeffer & Muskat

- Den Porree in Streifen schneiden und waschen. Den Kohlrabi schälen und klein würfeln. Gemüsebrühe aufkochen lassen, Zucker und Essig dazu geben und die Gemüsestücke darin ca. 5 Min. bissfest kochen. Das Gemüse abgießen und dabei die Brühe auffangen.
- Mehlschwitz: die Butter in einem Topf erhitzen, Mehl dazugeben, gut verrühren, dass nichts klumpt. Nach und nach Gemüsebrühe einrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Die Soße mit etwas Salz, weißem Pfeffer, Muskat und gepresstem Ingwer abschmecken. Das Gemüse dazu geben und noch 2 -3 Minuten darin ziehen lassen.
- Die Mango schälen und die Hälfte des Fleisches fein würfeln und zu dem Gemüse geben. Sie sollen nur noch kurz im Gemüse mitziehen, nicht kochen. Zum Schluss das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskat und ggf. einem Schuss Sahne abrunden.

Weitere Zutaten für die Rezepte finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten unter "Produkte der Woche".

Schwarzkohl-Bohnen-Curry – vegan

1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 3 Tomaten, 100g Schwarzkohl, 400g Kidneybohnen (1 Dose), 150 ml Kokosmilch, 100 ml Wasser, 1-2 EL Currypaste (rot), 1-2 EL Tamari Sojasauce, ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Paprikapulver, ½ Stange Lauch

- Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und mit einem Schluck Wasser in einer Pfanne Wok glasig dünsten.
- Tomaten waschen, in kleine Würfel schneiden und dazu geben und einige Minuten köcheln lassen. Currypaste, Sojasauce, Gewürze und zum Schluss die Kokosmilch zugeben.
- Den Lauch längs halbieren und in Ringe schneiden. Schwarzkohl waschen und die Blattrippen entfernen. Die Kohlblätter klein schneiden, zusammen mit dem Lauch in die Pfanne geben und alles mit Wasser auffüllen.
- Die Kidneybohnen in einem Sieb gründlich abspülen, in die Pfanne geben, gut umrühren und zum Schluss mit den Gewürzen nach Belieben abschmecken.
- Zusammen mit einer Beilage nach Wahl wie z.B. braunem Basmatireis oder frischem Naan anrichten.

Mangosalat mit Rukola

1 Mango, je 1-2 EL Limetten- und Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, Salz, 1-2 TL Honig, 1 Bund Rauke, 300g körniger Frischkäse, ½ rote Zwiebel

- Mango schälen, Fruchtfleisch grob vom Stein und würfeln. 2 EL Mangowürfel in ein hohes Gefäß geben und mit Limetten- und Zitronensaft, Olivenöl und 50 ml Wasser fein pürieren. Mit Salz und etwas Honig würzen.
- Rukola auf einer Platte ausbreiten, Mango und Frischkäse darauf verteilen und darüber das Dressing träufeln.
- Zwiebel in dünne Streifen auf dem Salat verteilen.

Aktion



Mehrwert für Arillus Umweltpädagogik - Göttingen

Wir spenden die gesparte Mehrwertsteuer von 1500,- € aus dem August. Arillus bietet Bildungsprojekte rund um Umweltschutz und Sozialkompetenz für Kindergärten, Schulen und Unis an. „Arillus vermittelt Wissen über Umweltthemen und lässt Kinder und Jugendliche zugleich hautnah den Wald erleben, denn man schützt nur, was man kennt und liebt“.

Mit dem Lockdown wurden alle Klassenfahrten, Schul- und Ferienprojekte abgesagt. Die Hauptsaison ist damit komplett ausgefallen. Gleichzeitig laufen Fixkosten weiter und Mitarbeiter werden soweit möglich in Kurzarbeit weiter beschäftigt. Darum ist Arillus dringend auf Unterstützung angewiesen, um diese pandemische Zeit zu überstehen. www.arillus.de



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!



lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE

SEIT 1999