



Gemütliche Tee-Momente

Foto: dipakpatel_in, Pixabay

Liebe Kund*innen,

der Sommer geht dem Ende entgegen, es wird merklich früher dunkel, die ersten Blätter fallen, der Herbst klopft an die Tür. Doch bevor wir uns so richtig auf die dunklere Jahreszeit einstellen, genießen wir nun die Sonnenstrahlen des schönen Spätsommers, die sich nochmals besonders wohlig anfühlen und die Natur sowie die oft schon abgeernteten Felder golden erstrahlen lassen. Gemütlichkeit kehrt ein. Zeit für eine wärmende Tasse Tee. Ob als kurze Arbeitspause, zum Ankommen zu Hause oder vor dem Ins-Bett-gehen: Eine schöne Tasse Tee tut gut. Schauen Sie in unseren Saisonthemen unter "Tee-Momente" nach einem passenden Kräutertee oder Chai. Für lose Tees finden Sie dort auch ein Teesieb oder Teefilter. Ein bewusster warmer Tee-Moment kann Körper und Geist entspannen und ist vor allem ein Genuss.

ACHTUNG Feiertag: In der Woche vom 3. Oktober (KW 40) liefern wir alles ganz normal aus, auch am Feiertag. Lediglich unser Kundenbüro ist am 3. Oktober telefonisch nicht besetzt. Alle Infos gibt es auf unserer Website unter www.lotta-karotta.de.

Wochenrezepte

Ringelbete-Kohlrabi-Carpaccio

2 Ringelbete, 1 Kohlrabi, ½ Bund Petersilie, Parmesan, 2 EL geröstete Sonnenblumenkerne, 2 EL Walnussöl 2 EL Apfel-Essig, Salz & Pfeffer, 1 TL Honig, 1 TL Senf

- Beten und Kohlrabi schälen, in hauchdünne Scheiben hobeln und abwechselnd auf einer Platte anrichten.
- Apfel-Essig, Walnussöl, Salz & Pfeffer, Honig, Senf mixen, abschmecken und über das Carpaccio geben.
- Gehackte Petersilie drüber und Parmesan hobeln. Alles mit Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

Unsere Rezepte sind gedacht für 2-3 Personen. Alle Zutaten gibt es im Shop unter **Neu&Aktuell > Produkte der Woche**.

Produkte der Saison



Yogi Tee
Pumpkin Chai
3,89€/Stück

Yogi Tee Pumpkin Chai

Der Tee für alle, die den Herbst lieben. Unser YOGI Tee Pumpkin Chai vereint die gesamte farbenfrohe Schönheit des Herbstes in einer Tasse Tee. Typische Chai-Gewürze wurden mit fruchtiger Orange und dem weichen Geschmack von Kürbis verfeinert. Ein klassischer Chai mit besonderem Twist. Wir empfehlen den Tee gesüßt und mit Milch oder einer veganen Alternative zu genießen. Seit über 40 Jahren steht YOGI Tee für köstliche Kräuter- und Gewürztees, die auf einzigartigen ayurvedischen Teerezepturen basieren, deren Wurzeln in der 3.000 Jahre alten indischen Philosophie des Ayurveda liegen. Zeit, um es sich zu Hause gemütlich zu machen, oder? Den Pumpkin Chai-Tee von Yogi finden Sie bei unseren Saisonthemen unter "Tee-Momente".



Frittata mit Porree und buntem Mangold

300g Porree, 300g bunter Mangold, 8 Eier, 2-3 EL Olivenöl, 1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 Cherrytomaten, 120 ml Milch, 3 Zweige Thymian, 1 Zweig Oregano, 2 Messerspitzen Chili, Pfeffer & Salz, 80g geriebener Hartkäse

- Porree in Ringe, Zwiebel in dünne Spalten schneiden, Knoblauch hacken, Mangoldstiele in Stückchen schneiden.
- In einer großen Pfanne den Porree in Öl vorgaren. Nach 5 Min. die Mangoldstiele und nach weiteren 5 Min. Mangoldblätter mit Knoblauch zugeben. Alles noch 10 Min. garen, aus Pfanne nehmen und abtropfen lassen.
- Eine mittelgroße Auflaufform mit Olivenöl einreiben.
- Eier, Milch, Pfeffer, Salz, Chili, Kräuter und Käse verquirlen.
- Das Pfannengemüse mit Zwiebeln in der Form drapieren und die Eiermilch drüber gießen. Halbierten Tomaten dekorativ obenauf legen.
- Frittata etwa 35 Min. backen. Sie sollte vollständig gestockt und leicht goldgelb werden.

Apfel-Birnen-Crumble

2 große Birnen, 2 große Äpfel, 1 EL Zitronensaft, ¼ TL Zimt, 40g Zucker; Für die Streusel: 100g Zucker, 100g Mehl, 1 EL abgeriebene Zitronenschale, 60g weiche Butter o. Margarine

- Birnen und Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft, Zimt und 40g Zucker vermengen und in eine Auflaufform füllen.
 - Alle Zutaten für die Streusel mit den Händen kneten und Streusel auf die Birnen-Apfelmischung geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 30 min backen.
- Beilage: Sehr lecker schmeckt dieser fruchtige Auflauf mit Vanillesoße!

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, 7 Uhr!



DE-ÖKO-006



lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE

SEIT 1999