



## Heiße Getränke für Wärme von Innen

### Liebe Kundinnen und Kunden,

der Herbst ist da mit Regen, kälteren Tagen und bunten Wäldern. Ob nach einem langen Spaziergang durch die gefärbten tanzenden Blätter im Wind oder nach einem langen Arbeitstag - nix wie auf's Sofa, am besten an ein Feuerchen mit einem Getränk, das richtig von innen aufwärmt. Dafür habe wir herrliche Auswahl an Punschen und Heißgetränken: Von Voelkel gibt es wieder leckeren Glühpunsch für die ganze Familie in Sorten wie Holunder- oder Granatapfel. Oder wie wäre es mit einem Hygge Punsch in Heidelbeer, Ingwer oder neu: Cranberry. Wer mag: die alkoholfreien Sorten lassen sich auch prima mit Schuss genießen. Lieber Lust auf Glühwein? Den gibt es nun in rot, rose und weiß auch vom Weingut Keth. All dies finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten.

#### Wochenrezepte

### Gelbe-Bete-Suppe mit Fenchel

1 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Fenchelknolle, 500g gelbe Bete, 1 TL Kurkuma, ½ TL Kümmel, Salz & Pfeffer, 1l Gemüsebrühe, 120 ml Weisswein, ½ Bund Petersilie, 1 EL gerösteten Sesam, 2 EL Pistazien

- Gelbe Bete und Fenchel in grobe Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen, die Zwiebeln glasig dünsten. Erst jetzt den Knoblauch hinzugeben, kurz mitdünsten. Bete und Fenchelwürfel hinzugeben, kurz anrösten und mit Salz, Kurkuma, Kümmel und Pfeffer würzen.
- Mit dem Wein ablöschen, Brühe zugeben und für rund 40-50 Min. auf kleiner Stufe zugedeckt köcheln lassen.
- Die Suppe fein pürieren, abschmecken und mit gehackter Petersilie, Sesam und Pistazien servieren.

### Linsensalat mit Butternut & Granatapfel

1 Tasse Belugalinsen, 1 kleiner Butternutkürbis, 1 rote Zwiebel, 1 Granatapfel, 6 EL Sonnenblumenöl, ½ Bund Petersilie, 100g Schafkäse, 1 TL Paprika, 1 TL Cumin. Für das Dressing: 4 EL Olivenöl, 2 EL Apfelessig, Salz

- Den Ofen auf 200°C vorheizen. Den Kürbis entkernen und grob würfeln. Die Zwiebel in Ringe schneiden.
- Kürbis und Zwiebel auf einem Backblech verteilen und mit 6 EL Sonnenblumenöl, dem Paprikapulver, Salz und Cumin vermengen. Etwa 15 Min. im Ofen rösten, bis das Kürbisfleisch weich, aber noch bissfest ist.
- Die Linsen gründlich waschen und mit der doppelten Menge Wasser und 1 EL Essig aufkochen und etwa 30 Min. lang köcheln, bis die Linsen al dente sind.
- Den Granatapfel vorsichtig teilen und die Kerne heraus holen. Den Käse grob bröckeln und Petersilie fein hacken. Das Dressing anrühren und mit Salz abschmecken.
- Linsen, Kürbis und die restlichen Zutaten miteinander vermengen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

### 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 Margarine

- Ofen auf 200°C vorheizen. Birnen und Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronensaft, Zimt und Zucker vermengen und in eine Auflaufform füllen.
- Alle Zutaten für die Streusel mit den Händen kneten und die Streusel auf die Birnen-Apfelmischung geben.
- Den Crumble im Ofen ca. 30 Min backen und noch warm servieren.

Dazu passen Vanillesauce, Eis und natürlich auch ein heißer Glühpunsch.

#### Produkte der Woche

### Popcorn mit Schokolade überzogen von Rapunzel

Das knusprige Popcorn von Rapunzel ist von zart schmelzender Schokolade umhüllt. Je nach Geschmack mit weißer, Milch- oder dunkler Schokolade ist es ein perfekter Snack für das Kinofeeling zu Hause und einen warmen gemütlichen Herbstabend.

Der Kakao und der Rohrzucker stammen aus Rapunzels HAND IN HAND-Fairhandelsprogramm von Rapunzel. Der Faire Handel und der Ökologische Landbau werden darin verbunden. Dabei stehen die gute Zusammenarbeit mit den Partnern im globalen Süden und die Qualität ihrer Produkte im Vordergrund.



Schoko-Popcorn  
2,99 € / 100g



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 ZWEI TAGE VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999