



Facettenreiche Weinreise: Online-Weinprobe am 10. November

Liebe Kund*innen,

wir möchten Sie auf eine facettenreiche Weinreise durch die Welt der Bioweine einladen. Gemeinsam organisiert mit anderen Lieferbetrieben des Ökokistenverbandes und unserem Weinlieferanten Peter Riegel Weinimport bieten wir Ihnen am Freitag, den 10.11. um 19 Uhr, eine exklusive Online-Weinverkostung an. Buchen Sie dafür das Weinpaket im Wert von 69€, bestehend aus 5 Rot- und Weißweinen und einem Spumante, in unserem Shop. Freuen Sie sich auf ein geselliges Genusserlebnis mit unterhaltsamen Anekdoten zum Weinbau und interessanten Hintergrundinformationen von Sommelier Jörg Hurre und einer Bio-Winzer*in. Bestellschluss ist der 31. Oktober. Alle Infos finden Sie auf unserer Website.

Wochenrezepte

Kürbis-Steckrüben-Suppe

350g Butternut-Kürbis, 350g Steckrübe, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Rapsöl, 1 TL Paprikapulver, 1 TL Currypulver, 800ml Gemüsebrühe, 2 Frühlingzwiebeln, 200g Sahne, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

- Kürbis waschen, entkernen, Steckrübe schälen. 1/3 der Steckrübe fein würfeln, beiseite stellen. Restliche Steckrübe und Kürbis mit Schale klein schneiden.
- Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, fein würfeln, mit klein geschnittenem Kürbis und Steckrübe in 2 EL Rapsöl in einem Topf andünsten. Gewürze dazu geben und kurz mitdünsten. Gemüsebrühe angießen. Suppe ca. 25 Min. köcheln lassen. • Frühlingzwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Übrige Steckrübenwürfel in restlichem Rapsöl in einer kleinen Pfanne andünsten. Frühlingzwiebeln zugeben, kurz mitdünsten.
- Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, Sahne zugeben, alles mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft abschmecken. In tiefe Teller füllen, Gemüse-Mix darauf anrichten.

Veganes Steckrüben-Püree mit Linsensalat & Champis nach asiatischer Art

Püree: 500g Steckrüben, 1 Kartoffel, 200 ml Hafermilch, 2 EL Olivenöl, Salz; Linsensalat: 150g Beluga Linsen, 1 rote Zwiebel, 1 Stück Ingwer (Daumengroß), 1 Knoblauchzehe, Abrieb von 1 Zitrone, 2 EL weißer Essig, 3 EL Olivenöl, Chili, Salz und Pfeffer; Champignons: 150g Champignons, 1 gelbe Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Sojasauce, Salz und Pfeffer; Topping: 1 Handvoll Cashewkerne, Petersilie

- Steckrüben und Kartoffel schälen und grob in Stücke schneiden. Steckrüben und Kartoffel in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz ca. 25 Minuten garkochen. Die Linsen abspülen und mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf ca. 20 Minuten garkochen.
- In der Zwischenzeit die Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die weiße Zwiebel und eine Knoblauchzehe fein würfeln. Alles in einer Pfanne auf mittlerer Hitze ca. 10 Minuten in etwas Öl anbraten. Mit der Sojasauce ablöschen und nach Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für den Linsensalat die rote Zwiebel in feine Viertelringe schneiden, Ingwer und Knoblauch fein würfeln. In einer Schüssel mit dem Zitronenabrieb, Essig, Öl, Chili, Salz und Pfeffer (nach Geschmack) vermengen. Wenn die Linsen gar sind, diese kurz kalt abspülen und unterheben. Den Salat kurz ziehen lassen. Cashewkerne ohne Öl in der Pfanne rösten. Petersilie klein schneiden.
- Nach Ende der Garzeit, die Steckrübe zusammen mit der Hafermilch fein pürieren. Zum Schluss Olivenöl und Salz dazugeben und nochmal kurz mixen. Das Püree auf einem tiefen Teller anrichten. Den Linsensalat oben drauf geben. Mit Cashew-Kernen und Petersilie bestreuen.

Unsere Rezepte sind gedacht für 2-3 Personen. Alle Zutaten finden Sie im Online-Shop unter **"Neu & Aktuell > Produkte der Woche"**.

Produkte der Saison



Ölkännchen-Olivenöle
14,59 € / 500 ml

Olivenöle von Ölkännchen

Das feine Olivenöl aus Griechenland ist ein Genuss für Salate, Dressings und warme Gerichte mit mildem Gemüse. Ölkännchen bietet Erzeuger*innen in kleinbäuerlichen Strukturen die Möglichkeit, ihre Produkte mit dem Namen ihrer Familie zu vermarkten. Bei Lotta führen wir von Familie Vardakis ein grünfruchtiges und von Familie Railakis ein ausgewogenes mittelfruchtiges, unfiltriertes Olivenöl. Die Bäume werden liebevoll gepflegt und von Hand durch die Familie beerntet. Die ökologische Kultivierung und das schonende Verfahren ist allen Erzeuger*innen gemeinsam. Der Geschmack variiert durch den Standort, Zeitpunkt der Ernte und die Extraktion. Neben Olivenöl bieten wir auch Kräuter und Meersalz im Glas und Honig von Ölkännchen an.



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