



Kontaktlos liefern: Abstellort für Ihre Kiste

Liebe Kundinnen und Kunden,

aufgrund der aktuellen Corona-Situation möchten wir noch einmal darauf hinweisen, dass wir unsere Ökokisten ohne persönlichen Kontakt liefern. Das heißt, die Lieferung wird bis an bzw. hinter die erste verschließbare Tür geliefert. Auch vereinbarte Abstellorte wie Keller, Garage etc. werden weiterhin benutzt.

ABER: Unseren Fahrern ist es nicht erlaubt, Kisten bis zur Wohnungstür hoch zu tragen. Sie werden lediglich unten klingeln, wenn Ihre Kisten abgestellt werden.

Für besondere Einzelfälle finden wir sicherlich gemeinsam eine Lösung. Setzen Sie sich bitte per Mail oder Telefon mit unserer Kundenbetreuung in Verbindung. Wir bitten um Ihr Verständnis in dieser besonderen Zeit. Dankeschön und bleiben Sie gesund!

Wochenrezepte

Feldsalat mit Roter Bete & Ziegenrolle

200g Feldsalat, 6-8 Zweigdatteln, 400g Rote Bete, 100g Ziegenrolle, 2-3 EL Olivenöl, 1-2 EL heller Balsamessig, 2 TL Orangen- oder Feigensenf, Salz & Pfeffer

- Die Rote Bete halbieren und weich kochen, je nach Größe 30-45 Min. Die Beten nach dem Abkühlen schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.
- Feldsalat waschen und trocken schleudern. Datteln entkernen und in kleine Würfelchen schneiden.
- Aus Öl, Balsamico, Senf und Gewürzen ein Dressing, die Dattelstückchen darunter mischen (in einem Shaker kleben die Dattelstückchen nicht zusammen).
- Den Feldsalat auf Tellern anrichten und darauf die Bete-Scheiben verteilen. Darüber grob die Ziegenrolle bröseln und das Dressing verteilen.
- Nach Belieben lässt sich der Salat mit gehackten Walnüssen verfeinern.

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

Rote Bete in Kokosmilch - vegan

800 g Rote Bete, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1-2 EL Kokosöl, Salz & Pfeffer, je 1 TL gemahlener Koriander und Kurkuma, ¼ l Gemüsebrühe, 1 Dose Kokosmilch (400 g), 2-4 TL Currypaste, ½ Bund Rucola, 1 EL Zitronensaft

- Roten Bete schälen, und etwa 1cm groß würfeln. Die Zwiebeln halbieren und in breite Streifen schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Koriander und Kurkuma darüber streuen. Alles zusammen in Kokosöl ca. 5 Min anbraten.
- Die Gemüsebrühe dazugeben, mit Pfeffer und Salz würzen und bei schwacher Hitze 20 Min. garen. Nun die Kokosmilch einrühren und die Currypaste untermischen. Das Gemüse weitere 20 Min garen, bis es weich oder bissfest ist.
- Das Gemüse mit den Gewürzen und etwas Zitronensaft final abschmecken. Den Rucola grob hacken und darunter rühren.
- Als Beilage eignen sich Reis oder Couscous.

Von Christine aus unserer Gärtnerei

Quiche mit Lauch und Birnen

1 fertiger Blätterteig, 1-2 Birnen, 600g Lauch, 250g Gouda, 200ml Milch, 2 Eier, 1 EL Mehl, Kräutersalz, 80g Walnusskerne, 3-4 Stängel Thymian, Dattelsirup

- Ofen auf 220° vorheizen. Birnen schälen und grob würfeln. Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Käse reiben.
- Den Teig in eine Backform legen, Birnen, Lauch und Käse darauf verteilen.
- Aus Milch, Eiern, Mehl und Kräutersalz einen Guss mixen und gleichmäßig über die Quiche gießen. Als Topping gehackte Walnüsse und Thymianblätter darüber verteilen und final etwas Dattelsirup darauf träufeln. Rund 40 Min. backen bis der Guss gestockt ist. Warm oder kalt genießen.

Wieder da



3,60 € / 85g

Segelschokolade

CO²-neutral transportiert per Schiff und Fahrrad

Vergangene Woche hat sich eine Lotta-Delegation mit den Fahrrad auf nach Göttingen gemacht, um die Segelschokolade abzuholen. Die Kakaobohnen wurden mit dem Segelschiff nach Amsterdam gebracht und dort zu feinsten Schokolade verarbeitet. Angekommen in Göttingen ist sie mit der radelnden Unterstützung von LeiLaLiefert und Slow Food Youth Göttingen. Wer mehr über dieses besondere und vor allem CO²-neutrale Projekt erfahren möchte, kann in unserem Blog auf der Website schauen. Bestellen könnt Ihr die Schokoladen in den Sorten Zartbitter 75% und Milchsokolade mit Meersalz ab sofort bei unseren Neuheiten im Shop.



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