



Das neue Ökokistenmagazin ist da!

Liebe Kundinnen und Kunden,

diese Woche stellen wir Ihnen das neue Ökokisten-Magazin vor! Etwa alle zwei Jahre erscheint das Magazin unseres Verbandes Ökokiste e.V. Nun halten wir druckfrisch die 3. Ausgabe in den Händen – voller Stolz, denn daran haben viele von uns Ökokisten-Betriebe mitgewirkt. Es ist gefüllt mit spannenden Themen rund um die Ökokiste: Was bedeutet Bio für uns im Verband? Was steht hinter dem Konzept der Ökokiste? Worin sehen wir als Betriebe eine ökologische Zukunft und was tun wir dafür? Wie versuchen wir Ihnen als Verbraucher mehr über die Herkunft der Lebensmittel zu vermitteln? Oder was bedeutet es uns, fair zu wirtschaften? Die neue Ausgabe des Magazins erhalten Sie ab kommender Woche mit Ihrer nächsten Ökokiste. Wir wünschen Ihnen viel Freude und Inspiration beim Lesen.

Wochenrezepte

Eintopf im Table Queen-Kürbis

2 Table Queen, 300g Kartoffel, 200g Möhre, 1 rote Paprika, 1 Zwiebel, 2 EL Öl, 100 ml Gemüsebrühe, Salz & Pfeffer

- Einen Deckel bei den Kürbissen abschneiden, Kerne und Fasern herauskratzen. Die Kürbisschälchen auf ein Backblech legen, leicht salzen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C ca. 25 Min. garen, abdecken, bevor sie bräunen.
- Die Zwiebel schälen und fein würfeln, das Fruchtfleisch des geschälten Deckels, die Kartoffeln, Möhren und die Paprika in kleine Stücke schneiden.
- In einer Pfanne 2 EL Öl mit den Zwiebeln gar braten, das Gemüse dazu, kurz anbraten und dann mit 100ml Gemüsebrühe für 15 Min. köcheln.
- Die Kürbisse aus dem Ofen nehmen, das Gemüse einfüllen und sofort servieren. Wer mag: mit Crème fraîche garnieren.

Steckrübenrösti mit Kräuterquark

Für die Rösti: ca. 400g Steckrübe, 500g festkochende Kartoffeln, 2 kleine Zwiebeln, ½ Bund Petersilie, 3 EL Sojamehl, Salz & Pfeffer, 1 EL süßes Paprikapulver, 1 TL gemahlener Kümmel, 1 TL Kreuzkümmel, Öl

Für den Quark: 1 (Sojade-)Quark, ½ Bund Petersilie, 1 Bund Schnittlauch, 2 EL Zitronensaft, Salz & Pfeffer

- Die Steckrüben und Kartoffeln raspeln. Eine Zwiebel schälen und fein würfeln, ½ Bund Petersilie feinhacken.
- Die Zwiebelwürfel, die gehackte Petersilie und das Sojamehl gut mit den Raspeln vermengen, reichlich salzen und pfeffern, außerdem mit Paprikapulver, Kreuzkümmel und gemahlenem Kümmel würzen.
- 3-4 EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Mit der Hand die Raspelmasse leicht in Form bringen und mit etwas Schwung von der Handfläche in die Pfanne stürzen. Achtung: Das Fett kann spritzen. Etwa 3-4 Rösti in die Pfanne geben, von beiden Seiten 3 min fertig braten. Rösti bei Bedarf auf Küchenkrepp etwas abtropfen lassen und zum Abkühlen im Ofen parken.
- Für den Quark: ½ Bund Petersilie fein hacken, Schnittlauch schneiden und in den Quark mischen, 1 EL Zitronensaft dazu und mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken und mit den Rösti servieren. In Anlehnung aus www.veggies.de

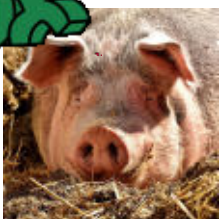
Clementinen-Dattel-Mandel-Salat

4 Clementinen, 1 Apfel Jonagold, 4 Datteln, 50g Mandeln, Prise Zimt, 2 TL Honig, 50g Schmand

- Die Clementinenstücke vereinzeln, Apfel und Datteln klein schneiden und Haselnüsse anrösten & grob hacken.
- 50g Schmand mit einer Prise Zimt, dem Honig vermengen, über das Obst geben und servieren.

Produkte der Woche

Biolandhof



Fleisch vom Biolandhof ÖX

ÖX ist eine kleine Btriebsgemeinschaft in Nordhessen, deren Landwirtschaft Ackerbau und Tierhaltung mit Rindern, Schweinen, Gänsen und Puten umfasst. Mit einem lokalen Metzger werden die Tiere geschlachtet und veredelt. Seit September haben wir verschiedene Wurstwaren von ÖX im Angebot und bieten Ihnen nun das erste Mal als Aktion frisches Schweinefleisch an: Vom 3.-5. November, auf allen Mittwochs- bis Freitagstouren, liefern wir eine große Auswahl an Edelstücken vom Schwein wie verschiedene Wurstarten, Steaks, Gulasch und Schnitzel. Vorbestellungen sind bis Sonntag, 31. Oktober möglich. Weitere Infos dazu 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