



Einladung zur Weinprobe am 16. November

Liebe Kund*innen,

die Tage werden deutlich kürzer und wir empfehlen, die Tage besonders genussvoll zu gestalten. 1. Tipp für mehr Genuss: Unsere neuen Weine des Monats November & Dezember sind die #Zukunftsweine des Weingut Schönhals. Diese besondere Auswahl möchten wir gemeinsam mit Ihnen erleben und laden herzlich ein zu einer Online-Weinprobe mit der Winzerin Hanneke Schönhals und ihrem Mann Christoph. Die zwei werden uns mitnehmen auf eine spannende Reise rund um ihre #Zukunftsweine und ihr Weingut, das sie ganz im Einklang mit der Natur im rheinhessischen Biebelnheim bewirtschaften.

Tipp 2: Grünkohl neu entdecken, denn der Herbstklassiker steckt roh zubereitet voller Vitamine und ist als Salat oder in veganen Gerichten ein absoluter Genuss.

Wichtig: Am Montag, 31. Oktober ist Feiertag! Darum verschieben sich in dieser Woche alle Liefertage um einen Tag nach hinten! Alle Infos dazu finden Sie auf www.lotta-karotta.de.

Wochenrezepte

Frischer Grünkohlsalat mit Datteln

500g Grünkohl, 2 EL Olivenöl, 3 Medjoul-Datteln, 1 Zitrone

- Den Grünkohl von den Stielen befreien und die Blätter klein hacken. Riesendatteln entkernen und würfeln. Die Schale der Zitrone fein reiben und den Saft auspressen.
- Nun den Grünkohl mit Olivenöl, Zitronensaft und -schale 8-12 Minuten kräftig kneten, bis er weich und geschmeidig ist. Nun die Dattelstückchen zugeben und nochmals durchkneten.
- Der Salat lässt sich prima vorbereiten und schmeckt 1 Tag durchgezogen besonders lecker.

Alle Zutaten für unsere Rezepte finden Sie bei unseren Produkten der Woche im Online-Shop.

Grünkohl-Gelbe-Bete-Topf mit scharfem Tofu

500g Grünkohl, 300g Ringelbete, 100g Tofu (natur), 1 große Gemüsezwiebel, 2-3 EL Öl, 1 EL Sojasauce (Tamaris), 1-2 EL Rotweinessig, 1 EL Rohrzucker, 1 TL Chilipulver

- Grünkohl waschen, von den Mittelrippen befreien und grob hacken. Beten schälen und mit einer Reibe in grobe Streifen und die Zwiebel in Ringe schneiden.
- In einem großen Topf Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasieren. Grünkohl hinzugeben und scharf anbraten. 100ml Wasser zugeben und mit geschlossenem Deckel etwa 15 Min. köcheln lassen.
- Sojasauce, Rotweinessig und Zucker zugeben, Pfeffer & Salz nach Belieben ergänzen. Zuletzt die Beten unterrühren und bei kleiner Hitze weitere 10 Min. köcheln lassen.
- Tofu in dünne Scheiben schneiden. Von beiden Seiten salzen, mit Chilipulver bestäuben und kross anbraten.

Fruchtiger Lauch-Bete-Salat

400g Ringelbete, 1 Apfel, 200g Lauch, 150g Knollensellerie, 50g Walnüsse, 1 EL Honig, 1 EL Orangensaft, 8 EL Apfelessig, 3 EL Nuss- oder Kernöl, Salz & Pfeffer, 100g Postelein-Salat

- Die Beten ungeschält in kochendes Wasser geben und je nach Größe 30-45 Min. garen. Anschließend abkühlen lassen, danach schälen und würfeln.
- Äpfel entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Knollensellerie schälen und klein würfeln. Lauch putzen, in feine Ringe schneiden und zusammen mit den übrigen Zutaten vorsichtig unter die Beten mengen. Den Salat nun auf einem Bett aus Postelein anrichten.
- Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann grob zerkleinern und abkühlen lassen.
- Für das Dressing die übrigen Zutaten in ein Schraubglas geben, verschließen, kräftig schütteln und über den Salat geben. Mit den gehackten Nüssen garniert servieren.

Produkt der Woche



Weinpaket
#Zukunftsweine
66,90/ Paket

Online-Weinprobe mit Hanneke Schönhals

"Rhythmus im Wein" so das Motto des Weinguts Schönhals in Rheinhessen. Im Rhythmus der Natur wird der Wein seit über 30 Jahren konsequent ökologisch bewirtschaftet. 2018 übernahm Hanneke Schönhals von ihrem Vater den Betrieb - ihre Passion für Tanz bringt dem Wein den Extra-Schluck Rhythmus.

Das Projekt #Zukunftsweine gründet sich auf Rebsorten, die höchste Qualität mit besondere Abwehrkräften kombinieren. Lernen Sie die #Zukunftsweine vom Weingut Schönhals kennen und begleiten Sie uns auf eine Weinreise gemeinsam mit Hanneke Schönhals. Die Online-Weinprobe findet statt am 16. 11. um 19 Uhr. Buchen Sie dafür das Weinpaket, 4 Weine inkl. passender Speisenbegleitung. Mehr dazu auf unserer Website.



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