



Glühwein & Punsch für Wärme von Innen

Liebe Kund*innen,

haben die kälteren Tage Sie auch schon an leckere Düfte von Zimt, Nelken und Anis denken lassen? Ob nach einem langen Spaziergang durch die gefärbten tanzenden Blätter im Wind oder nach einem Arbeitstag - die längeren, kälteren Abende laden wieder ein, es sich mit einem heißen Getränk gemütlich zu machen. An kalten Tagen braucht es etwas Warmes - ob fruchtig oder herb, mit oder ohne Alkohol - finden Sie Ihr Lieblingsgetränk bei unseren Saisonthemen unter „Glühwein & Punsch“.

ACHTUNG Feiertag: In der Woche vom 31. Oktober (KW 44) liefern wir alles ganz normal aus, auch am Feiertag. Lediglich unser Kundenbüro ist an diesem Tag telefonisch nicht besetzt. **Ausnahmen:** Für alle **Mittwoch-Touren** verschiebt sich der Bestellschluss auf Montag, 7. Uhr. Alle **Dienstag-Touren** bestellen wie gewohnt, ausschließlich der Bestellschluss für das Brot endet bereits am Freitag 12 Uhr. Außerdem wird das Brot der Dienstag-Touren vom Vortag sein. Alle Infos unter www.lotta-karotta.de.

Wochenrezepte

Porree-Apfel-Salat

1 Stange Porree, 1 Apfel, 2 EL Orangensaft, 1 EL Limettensaft, 2 EL Sesamöl, Salz, Pfeffer, 25g Walnusskerne, 1 EL saure Sahne, 2 Stängel Petersilie

- Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Äpfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in feine Spalten schneiden und mit dem Lauch mischen. Den Orangen- und Limettensaft mit Sesamöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Dressing mit dem Lauch-Apfel-Salat vermengen. Salat in einer Schüssel anrichten, Walnusskerne drüber streuen und einen Klecks saure Sahne darauf geben. Mit Petersilie garniert servieren.

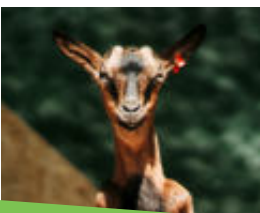
Risotto mit Lauch und Grünkohl

300g Risotto-Reis, 200g Grünkohl, 2 Stangen Porree, ca. 0,75 Liter Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 125 ml Trockener Weißwein, 2 Knoblauchzehen 1 Bund glatte Petersilie, 50g geröstete Pinienkerne, Parmesan, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

- Das Öl in einem großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Knoblauch zerdrücken und die Zwiebeln klein schneiden und unter leichtem Umrühren darin anbraten, bis sie weich sind (ca. 3-4 Minuten). Dann den Porree in dünne Ringe geschnitten dazu geben und weitere 3-4 Minuten dünsten. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und den Risotto Reis dazu geben.
- Nun den Weißwein dazu geben und unter Umrühren so lange kochen bis ca. die Hälfte davon verkocht ist. Jetzt 500 ml der heißen Brühe dazu geben und unter Rühren weiter kochen, bis die Flüssigkeit absorbiert ist. Dann weitere 250 ml Brühe nach und nach dazu geben und weiter Umrühren bis fast die ganze Flüssigkeit absorbiert und der Dinkel al dente ist. Die Gesamtkochzeit sollte ca. 45 Minuten dauern.
- In der Zwischenzeit den Grünkohl waschen und harte Stiele entfernen. Die Blätter klein schneiden und in etwas Wasser oder nur in Wasserdampf kochen bis er weich ist (ca. 3-4 Minuten). Gegebenenfalls danach abtropfen lassen.
- Nun den Topf vom Herd nehmen und den Grünkohl, die Kräuter und die gerösteten Pinienkerne dazu geben. Danach mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Risotto auf Schüsseln verteilen und Käse darüber streuen. Guten Appetit.

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

Aktionen der Saison



Ziegenfleisch-Pakete
(2,25-2,75kg)
31,90€/kg

Ziegenfleisch aus Landolfshausen in KW 46

Kein Ziegenkäse ohne Ziegenfleisch. Zu einer ganzheitlichen Vermarktung gehört immer auch die Verwertung der weiblichen und männlichen Tiere. Darum wird auch auf dem Käsehof in Landolfshausen regelmäßig geschlachtet. Dieses ganzheitliche Prinzip der Verwertung und Vermarktung möchten wir auch Ihnen als Verbraucher*innen näher bringen. Geschlachtet werden die Zicklein aus diesem Frühjahr, welche seit Mai auf den Weiden und Naturschutzflächen um Landolfshausen herum stehen. Die Weidehaltung und die besondere Zusammenstellung von Pflanzen liefern die Tiere ein sehr schmackhaftes und gesundes Fleisch. Dieses Fleisch ist zart, mager und wird eher mit Reh (statt mit Lammfleisch) verglichen. Alle Infos unter "Neu & Aktuell" auf der Website.



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