



## Heiße Getränke für kalte Tage

### Liebe Kundinnen und Kunden,

die Tage werden kürzer, draußen wird es kühler, die dunkle Jahreszeit kündigt sich an. Zeit um es sich gemütlich zu machen. Bei uns ist es nun schon Zeit für das Winter- und Weihnachtsangebot. Unsere Wintersalate aus eigener Ernte sind alle wieder da: Feldsalat, Postelein und Asiasalat, den Winter über jeden Morgen frisch geerntet. Außerdem haben wir wieder allerlei leckeren Punsch und Tees für die kühlen Tage im Angebot. Werfen Sie auch schon mal einen Blick auf unser Weihnachtsangebot. Jetzt unter "Angebote & Aktuelles" auf [www.lotta-karotta.de](http://www.lotta-karotta.de)

Wochenrezepte

### Rote Bete-Kürbis-Salat

300g rote Bete, 400g Hokkaidokürbis, 1 EL Majoranblätter, Salinensalz, 4 EL Olivenöl, 30g Pinienkerne, 4 EL Balsamessig, 2 TL Johannisbeergelee, 1 TL Chiliflocken, 3 EL Kürbiskernöl, 100g Feldsalat, 60g getrocknete Datteln

- Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Rote Bete unter Wasser schälen und in Spalten schneiden. Kürbis halbieren, entkernen, schälen und grob würfeln.
- Kürbis und Bete getrennt voneinander mit Majoran und Salz bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Die Bete auf ein geöltes Backblech geben und 10 Min. auf mittlerer Schiene garen. Dann den Kürbis mit auf das Blech geben und weitere 25-30 Min. garen.
- Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Essig mit Johannisbeergelee, Chiliflocken und etwas Salz verrühren. Das Kürbiskernöl unterrühren.
- Feldsalat putzen. Datteln nach Belieben grob hacken. Beides mit lauwarmem Ofengemüse, Pinienkernen und Vinaigrette mischen und sofort servieren.

### Rote-Bete-Blätterteig-Streifen

300g rote Bete, 1 Rolle Blätterteig, 125g Schmand, Salz & Pfeffer, 150g Feta, 2 Zweige Rosmarin, 2 EL Honig oder Sirup

- Rote Bete je nach Größe 20-30 Min. in einem Topf mit köchelndem Salzwasser garen. Dann abkühlen lassen, die Schale abziehen und in feine Scheiben schneiden.
- Blätterteig ausrollen und der Länge nach halbieren. Die zwei langen Streifen auf 2 mit Backpapier ausgelegte Bleche legen. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
- Den Schmand mit Salz und Pfeffer glatt rühren und auf die Teigstreifen streichen. Die rote Bete darauf legen, den Feta darüber bröseln und darauf den Rosmarin streuen. Nacheinander im vorgeheizten Ofen ca. 10-15 Min. backen.
- Die langen Streifen aus dem Ofen nehmen, mit Honig bzw. Sirup beträufeln, mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen. In 3 cm breite Streifen schneiden und noch warm servieren.

### Kürbissuppe mit Kokos & Rosmarin

1 Hokkaidokürbis (ca. 1 kg), 1 Zwiebel, ½ l Gemüsebrühe (Empfehlung: Swema), 200ml Kokosmilch, Curry oder Garam Masala, Pfeffer, Salz, 3 Zweige Rosmarin

- Den Hokkaido halbieren, die Kerne entfernen und mit Schale grob würfeln. Die Zwiebel würfeln und in einem großen Topf in etwas Öl glasig dünsten.
- Den Kürbis und die Rosmarinzwige dazu geben, kurz mitdünsten und dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles auf mittlerer Hitze ca. 15-20 Min. köcheln. Mit Salz, weißem Pfeffer und etwas Garam Masala würzen.
- Wenn die Kürbisstücke weich sind, die Rosmarinzwige entfernen und alles andere fein zu Suppe pürieren und die Kokosmilch unterziehen.
- Nun noch mal abschmecken und evtl. mit einem Klacks Crème fraîche servieren. Dazu passt frisches Baguette.

Neu im Sortiment



### Hygge Punsch

#### Apfel-Ingwer und Blaubeer von Voelkel

Hygge beschreibt in Dänemark eine Art Lebensgefühl, das Glück, Geborgenheit und ebenso Gemütlichkeit beinhaltet. Vielleicht eines der Geheimnisse, warum die Dänen zu den glücklichsten Menschen dieser Erde gehören.

Hygge gibt es nun auch von Voelkel, als alkoholfreien Punsch aus Apfel, Ingwer, Holunderblüte und Gewürzen und alternativ aus Apfel, Blaubeer, Schlehe und Gewürzen.

Ein guter Moment, um Kerzen oder ein Feuer anzuzünden, sich Zeit zu nehmen und es sich mit einem wohlig warmen Hygge Punsch gemütlich zu machen. Den Hygge Punsch finden Sie bei unseren heißen Getränken für kalte Tage.



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf [www.lotta-karotta.de](http://www.lotta-karotta.de)

Bestellen, Ändern und Ergänzen können Sie Ihre Ökokiste bis zum TAG VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



DE-ÖKO-006

**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999