



Hecken- & Baumpflanzaktion für mehr Artenvielfalt

Liebe Kund*innen,

Hecken, Sträucher und Bäume bieten wichtige Lebensräume für Insekten, Vögel und kleine Säugetiere. Dafür ist es wichtig unsere landschaftlichen Strukturen besonders abwechslungsreich zu gestalten.

Herzensangelegenheit des Ökolandbaus allgemein und unserer Bioland-Gärtnerei "Rote Rübe - Schwarzer Rettich" im Besonderen ist seit jeher der Schutz und die Förderung der Artenvielfalt. Betriebsleiter Andreas Backfisch und das Gärtner*innen-Team legen ein großes Augenmerk auf strukturreiche (Blüh)flächen. Wir laden Sie herzlich ein, mit uns **am Samstag, 4.11. von 10 bis 15 Uhr** 40 neue hochstämmige Streuobstbäume und eine schützende Reihe Hecke zu pflanzen. Damit vollenden wir unserer im letzten Winter begonnene Streuobstweiese! Zum Aufwärmen ist eine Mittagspause mit Eintopf und Punsch geplant. Gerne heißen wir Sie willkommen - für eine bessere Planung melden Sie sich gern per Mail an: service@lotta-karotta.de. Alle Infos auf unserer Website.

Wochenrezepte

Zuckerhutsalat mit Orange, Walnuss und Joghurdressing

200g Zuckerhut, 1 Orange, 4 EL Walnüsse

Dressing: 4 EL Naturjoghurt, 1 EL Orangensaft, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

- Sehr bittere Blätter einige Zeit in warmes Wasser legen. Die Blätter gut trockenschleudern. Anschließend in dünne Streifen schneiden. Die Orange filettieren und Orangensaft für das Dressing auffangen.
- Alle Zutaten für das Dressing mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Zuckerhutsalat mit dem Dressing mischen. Orangenstücke unterheben und die Walnüsse drüberstreuen.

Wirsing-Kartoffelpfanne mit Pilzen

800g Wirsing, 250g Champignons, 6 große gekochte Kartoffeln, 1 große Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 kleines Stück Ingwer, 1-2 TL Erdnussbutter, 2 EL Sahne, 8 kleine Cherrytomaten, Currypulver, Salz und Pfeffer, Kreuzkümmel

- Ingwer, Zwiebel und Knoblauch würfeln und anbraten.
- Den Wirsing in Streifen schneiden, die Pilze in Scheiben und beides kurz mitbraten. 1/2 TL Currypulver hinzugeben.
- Die gekochten, in Scheiben geschnittenen Kartoffeln hinzugeben und das Ganze ca. 10 Min. schmoren lassen.
- Erdnussbutter mit der Sahne verquirlen und ca. 1/2 TL Kreuzkümmel unterrühren. Klein geschnittenen Tomaten dazu geben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Das Gericht auf kleiner Stufe kurz ziehen lassen.

Kürbis-Kichererbsen-Curry

600g Hokkaido, 1 rote Zwiebel, 400ml Kokosmilch, 150g Spinat, 1 Glas Kichererbsen, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Currypulver, 1 kleines Stück frischen Ingwer, 1 EL Kokosnussöl, Saft von 1/2 Zitrone, Salz, Chili, Pfeffer

- Kürbis und Zwiebel würfeln und ca. 3 Minuten in Kokosöl in einer Pfanne anbraten. Knoblauch und Ingwer hacken und mit Currypulver dazugeben.
- Kokosmilch hinzugeben, aufkochen und etwa 10 Min köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Spinat waschen und mit Kichererbsen hinzufügen und weitere ca. 5 Min köcheln lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist.
- Sollte das Curry zu dick werden, etwas Wasser hinzugeben. Mit Salz, Chili oder Pfeffer nach Geschmack würzen. Mit Reis servieren und nach Belieben mit Cashewnüssen und Sesam bestreuen. 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



Weihnachtsfleisch & Fisch zum Vorbestellen

Bio-Fleisch zu Weihnachten bis 30.11. bestellen!

Haben Sie schon an Ihr diesjähriges Weihnachtsmenü gedacht? Der Dezember rückt näher und ab sofort können Sie bei uns Fleisch und Fisch für Ihre Weihnachtslieferung vorbestellen. Gänse, Enten und Hähnchen sowie Rind- & Schweinefleisch, Wasserbüffel und Lamm kommen von Bio-Betrieben aus der Region. Außerdem bieten wir aufgrund der großen Nachfrage Putenfleisch aus Fahrenzhausen (Bayern) an. Auch vegane Braten finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten unter "Weihnachtsfleisch & Fisch".

Der Bestellschluss endet am Donnerstag, 30. November. Die Auslieferung erfolgt in der Weihnachtswoche vom 18.12. bis zum 22.12.



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!



lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE

SEIT 1999