



## Finden Sie Ihr Lieblingsplätzchen

**Liebe Kundinnen und Kunden,** die kommenden Wochen werden für viele Menschen sehr viel ruhiger werden, als wir es gewohnt sind. Auch unsere geplanten Veranstaltungen im November werden nicht stattfinden können. Doch vielleicht entsteht dabei auch Raum für Neues oder Bewährtes. Wir empfehlen: Plätzchen backen! Wie wäre es, alte Lieblingsrezepte oder neue Ideen zu probieren und sich an diesem herrlichen Duft zu erfreuen? Eine große Auswahl an Zutaten finden Sie ab sofort bei unseren aktuellen Angeboten. Übrigens lassen sich Plätzchen auch ganz wunderbar verschenken. Eine liebevolle Geste, mit der sich besonders in diesen denkwürdigen Wochen wärmende Freude verbreiten lässt. Kommen Sie gut durch diese Zeit und bleiben Sie gesund. Ihr Team von LOTTA KAROTTA

### Wochenrezepte

#### Cremige Gelbe-Bete-Pasta

250g Penne, 300g Gelbe Bete, 20 ml Sahne, Salz & Pfeffer, 80g Hartkäse, frische Petersilie

- Pasta in Salzwasser bissfest kochen. Gelbe Bete schälen und in Würfel schneiden.
- In einem Topf die Bete mit 200ml Wasser ca. 20-25 Min. weich köcheln. Abgießen, dabei das Kochwasser auffangen.
- Die abgetropfte Bete pürieren. Sahne und das Kochwasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Nudeln mit dem Bete-Püree mischen und anrichten. Den Käse über die Gelbe-Bete-Pasta hobeln und final mit etwas frischer Petersilie garnieren.

Weitere Zutaten für die Rezepte finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten unter "Produkte der Woche".

#### Cashew-Brokkoli-Paprika-Wok - vegan

350g Brokkoli, 350g gelbe Paprika, 150g Tofu, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2cm Ingwer, 1 Chilischote, 1 Orange, 2 EL Öl, 30g Cashewkerne, 2 EL Sojasauce, 1 EL Dattelsirup, Salz

- Brokkoli in Röschen teilen, den Stiel schälen und würfeln. Tofu und Paprika grob sowie Knoblauch und Zwiebel fein würfeln. Entkernte Chilischote und Ingwer in feine Streifen schneiden. Hälfte der Orangenschale fein abreiben. Orangenhälften auspressen.
- Die Brokkoliröschen im heißen Wok mit Öl unter stetem Wenden etwa 1 Min. braten. Paprika zugeben und nochmals 1 Min. braten. Weitere Zutaten unterrühren, 30 Sekunden braten und dabei immer weiter rühren.
- Sojasauce, Sirup und Orangensaft in den Wok geben. Hitze reduzieren und abgedeckt 4-5 Min. garen. Vor dem Servieren mit Salz & Pfeffer abschmecken. Dazu passt Reis.

#### Grünkohl-Bete-Topf - vegan

800g Grünkohl, 300g Gelbe Bete, 1 große Gemüsezwiebel, 150ml Gemüsebrühe, 2-3 EL Öl, 1 EL Sojasauce (Tamari), 1-2 EL Rotweinessig, 1 EL Rohrzucker, 1 TL Chilipulver

- Grünkohl grob hacken. Zwiebel in Ringe schneiden. Gelbe Bete schälen und in grobe Streifen schneiden.
- In einem großen Topf Öl erhitzen und Zwiebel mit Grünkohl scharf anbraten. Etwas Gemüsebrühe hinzugeben, bis der Boden des Topfes knapp bedeckt ist. Abgedeckt etwa 15 Min. köcheln lassen.
- Sojasauce, Rotweinessig und Zucker hinzugeben. Pfeffer und Salz nach Belieben. Zuletzt die Gelbe Bete zufügen und bei kleiner Hitze weitere 10 Min. köcheln lassen.
- Dazu passen frisches Ciabatta und gerösteter Tofu.

### Neu im Sortiment

## Haferdrink in der Mehrwegflasche

Jetzt auch in den Sorten Barista, Calcium und Mandel

Die Firma Voelkel aus dem Wendland ist bekannt für hervorragende Bio-Säfte. Vor einem Jahr haben sie einen Haferdrink in der Mehrwegflasche auf den Markt gebracht. Der Hafer kommt von Landwirten aus dem Umland und der Drink, vegan, glutenfrei und ohne Verpackungsmüll hat schnell viele Freunde gefunden. Nun gibt es den Haferdrink in drei neuen Sorten: Barista - perfekt zum Aufschäumen, Mandel - mit dem nussigen Aroma gerösteter Mandeln und den Drink mit einer Extra-Portion Calcium. Alle drei Sorten finden Sie jetzt bei unseren aktuellen Angeboten im Shop.



ab 2,39 € / 0,75l

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 ZWEI TAGE VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



DE-ÖKO-006



**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999