



## Ideen für den Adventskalender

### Liebe Kundinnen und Kunden,

Türchen öffne dich, es naht die Adventszeit mit ihren kleinen Heimlichkeiten und weihnachtlicher Vorfreude. Dazu gehören auf jeden Fall auch die kleinen Überraschungen, mit denen wir unseren Liebsten jeden Morgen neu eine kleine Freude machen können. Ob selbstgebastelt, mit Süßigkeiten, Mandarinen, Nüssen oder anderen liebevollen Kleinigkeiten bestückt - ein Adventskalender ist eine Freude für Groß und Klein. Für ihre eigene Zusammenstellung finden Sie bei uns allerlei Leckereien. Oder wie wäre es mit einem Tee-Adventskalender mit 24 leckeren Sorten für einen Moment der Ruhe an jedem Tag? Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie die erste weihnachtliche Vorfreude.

#### Wochenrezepte

### Blumenkohl-Möhren-Curry

1 kleiner Blumenkohl, 2 Möhren, 80g rote Linsen, 1 Zwiebel, 2 TL Öl, 1 TL Currypulver, Salz, etwas frischen Ingwer, 500 ml Gemüsebrühe, Koriandergrün, 2 EL saure Sahne

- Die Zwiebel schälen, würfeln und mit Öl in der Pfanne anbraten.
  - Die Möhren in Scheiben, die Blumenkohlröschen in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den roten Linsen in die Pfanne geben.
  - Currypulver, Salz und geriebenen Ingwer dazugeben und mit der Gemüsebrühe angießen. Ca 15 Min. mit geschlossenem Deckel köcheln.
  - Wer mag: die saure Sahne unterrühren, Koriandergrün feinhaken und damit das Curry dekorieren.
- Passt gut zu Reis oder Kartoffeln.

### Butternuss-Kürbis im Ofen mit Buchweizen

250g Buchweizen, 1 EL Butter oder Margarine, 2 kleine Zwiebeln, 600g Butternuss, Salz, Pfeffer, 2 EL Zucker, 1 Orange, 1 TL gemahlener Zimt, 2 Sternanis, 3 Chilis, 6 EL Olivenöl, Wasser

- Buchweizen in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Dann in einem Topf den gerösteten Buchweizen mit doppelter Menge Wasser und etwas Salz oder Gemüsebrühe für ca. 25 Min köcheln. Anschließend etwas Butter oder Margarine darüber zerlassen.
- Die Zwiebeln vierteln, den Butternuss entkernen, in schmale Spalten schneiden und beides auf ein Backblech legen, leicht mit Olivenöl einreiben.
- Eine Marinade mit Salz, Pfeffer, Zucker, Saft der Orange, Zimt, gemahlenem Sternanis, Olivenöl und 3 EL Wasser anrühren, über den Kürbis und die Zwiebeln gießen und gut vermengen.
- Im 160° heißen Ofen 30-40 Min backen. Die Marinade immer wieder über den Kürbis träufeln. Zum Servieren den Kürbis und die Soße über dem Buchweizen verteilen.

### Ringelbete mit Postelein

300g Ringelbete, 100g Postelein, ½ Bund Rucola  
Für das Dressing: 1 EL Agavendicksaft oder Honig, 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer

- Die Ringelbeten schälen und in feine Scheiben hobeln.
- Rucola und Postelein putzen, auf einem Teller verteilen und darüber die Betescheiben legen.
- Alle Zutaten für das Dressing in einem Schälchen anrühren und über den Salat geben.

#### Produkte der Woche



14,99€ /  
24 Beutel

## Gewürz Adventskalender von Sonnentor

So entsteht kulinarische Vorfreude auf Weihnachten, mit dem Gewürz Adventskalender: 24 süße und pikante Gewürze und Gewürzmischungen, die ihre Geschmacksknospen zum Tanzen bringen. Im praktischen Probierbeutel zum Kochen und Backen.

Festliche Motive hinter jedem Fensterchen, passende Rezepte, DIY-Tipps und besinnliche Geschichten auf der Sonnentor-Website machen die Adventszeit komplett. Zum Verschenken und sich selbst beschenken! Alle Adventskalender mit Tee, Schokolade oder Gewürzen finden Sie bei den aktuellen Angeboten unter "Adventskalender & Nikolaus".



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