



Schon an den Advent gedacht?

Liebe Kundinnen und Kunden,

es ist nicht mehr so weit, bis die Adventszeit beginnt und wir sind bereits mitten in der Weihnachtsplanung. Haben Sie schon unser Weihnachtsangebot in Ihrer Kiste entdeckt? Besonders dieses Jahr lässt sich schon der November extra gemütlich gestalten. Wir empfehlen täglich eine ungestörte Tasse Tee für das persönliche Wohlbefinden. Machen Sie für sich das Beste aus dieser Zeit.

Neu im November: Freiland-Enten vom Biolandhof Penk aus Moringen. Bis zum 15.11. bestellen, für alle Kunden auf MI-FR-Touren. Die Lieferung folgt in KW 47, ab dem 18. November.

Wochenrezepte

Ofen-Kürbis mit Granatapfel & Ziegenkäse

400g Kürbis (z.B. Butternuss oder Sweet Dumpling), 2 TL Olivenöl, Salz & Pfeffer, 50g Feldsalat, 4 EL Granatapfelkerne, 2 TL Pistazien, 6 TL geröstete Kürbiskerne, 60g Ziegenfrischkäse, Dressing: 3 EL Kürbiskernöl, 2 EL Weißweinessig, 3 EL Orangensaft, 1 TL mittelscharfer Senf, 3-4 Stängel gehackte Petersilie, 1 TL Honig, Salz & Pfeffer

- Ofen auf 200° vorheizen. Kürbis entkernen, würfeln, in einer Schüssel mit Öl, Salz & Pfeffer mischen und locker auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Ca. 30 Min backen, bis sie bissfest und leicht gebräunt sind. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.
- Dressing-Zutaten in ein Schraubglas geben und gut durchschütteln, bis es eine cremige Konsistenz hat.
- Salat auf Tellern verteilen, den gebackenen Kürbis und anschließend Granatapfelkerne und Kürbiskerne darüber verteilen und den Ziegenfrischkäse on top bröseln. Zum Schluss das Dressing über den Salat geben und genießen.

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

Blumenkohl mit Kichererbsen & Granatapfel

1 Blumenkohl, 1 Dose Kichererbsen, 3 EL Olivenöl, Salz, 2 EL Tahin, 1 Zitrone, ½ Granatapfel, 4-5 Stängel Petersilie

- Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Kichererbsen in einem Sieb gründlich abspülen. Den Blumenkohl in kleine Röschen brechen, mit 3 EL Olivenöl und einer Prise Salz mischen und alles in einer Auflaufform etwa 20 Min. im Ofen garen. Nun die Kichererbsen, den Saft einer halben Zitrone und etwas Salz unterrühren und weitere 30 Min. im Ofen rösten.
 - 2 EL Tahin, den Rest Zitronensaft, 4 EL Wasser und etwas Salz in einem Schraubglas ordentlich durchschütteln. Granatapfelkerne aus der Frucht lösen (unter Wasser in einer Schüssel).
 - Petersilie zupfen und fein hacken. Die Auflaufform aus dem Ofen holen und Petersilie darunter mischen. Die Tahin-Sauce drüber träufeln und alles mit Granatapfelkernen garnieren.
- Tipp: Schmeckt heiß und auch kalt als Mittag zum Mitnehmen.

Wraps mit Ofengemüse

500g Kürbis, 500g Blumenkohl, 1 Glas Mais, 4 Wraps, 250g Naturjoghurt, 3-4 EL Olivenöl, 2 EL Petersilie, 1 TL Paprika Edelsüß, 1 Knoblauchzehe, Salz & Pfeffer

- Kürbis entkernen und würfeln. Blumenkohl in kleine Röschen brechen. Mais abgießen und alles in einer Schüssel kräftig mischen. Mit Olivenöl, Paprika Edelsüß, gepresstem Knoblauch und Salz & Pfeffer würzen.
- Das Gemüse auf einem Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220°C (Umluft) 20 Min. backen. Joghurt mit der gehackten Petersilie verquirlen und mit Salz & Pfeffer würzen.
- Wenn das Gemüse im Ofen fast fertig ist, die Wraps für 2-3 Min. im Ofen mit aufwärmen, dann auf Teller legen und mit dem Kräuter-Joghurt bestreichen. Das Gemüse aus dem Ofen gleichmäßig darauf verteilen, falten und servieren.

Neu im Sortiment



ab 5,99 €

Aloe Vera, Urtekram und mehr

Reine Wirkstoffe, umweltfreundlich verpackt

Die Aloe Vera ist eine Heilpflanze, welche entzündungshemmend, feuchtigkeitsspendend und regenerationsfördernd wirkt, weshalb sie besonders für trockene und empfindliche Haut sehr zu empfehlen ist. Aloe Vera ist in unterschiedlichen Kosmetikprodukten zu finden. Jedoch gibt es große Unterschiede bei der Qualität der Rohstoffe und deren Verarbeitung. Die Produkte von Urtekram aus Dänemark wurden von Ökotest sehr gut bewertet. Darum nun auch neu bei uns: die Aloe Vera Serie versorgt Haut und Haar von Kopf bis Fuß mit Feuchtigkeit.



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf

www.lotta-karotta.de

Bestellen, Ändern und Ergänzen können Sie

Ihre Ökokiste bis ZWEI TAGE VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE

SEIT 1999