



Einladung zur Hecken-Pflanzaktion am 10.12.

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. Wir laden Sie herzlich ein, mit uns **am Samstag, 10.12. von 10 bis 16 Uhr** Weißdorn, Hasel, Schlehen, Wildrosen und mehr in die Erde zu pflanzen. Unsere Gärtner*innen erwarten Sie in unserer Gärtnerei "Rote Rübe- Schwarzer Rettich" in Rittmarshausen.

Am gleichen Tag gibt es bei LOTTA KAROTTA von 11 bis 15 Uhr einen kleinen Weihnachtsbasar. Die Ambergauer Bio-Weihnachtsbäume können dort direkt abgeholt werden. Bitte bestellen Sie bis zum 1.12. bei uns. Gerne heißen wir Sie willkommen und freuen uns darauf, Sie persönlich zu treffen.

Wochenrezepte

Zucchini "Taj Mahal"

2 Zucchini, je ½ Tasse Apfelsaft & Gemüsebrühe, Füllung: 150g Natur-Tofu, ½ Gemüsezwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, 1 TL Curry, 1 Msp. Ingwer, Kräutersalz, 2 EL Rosinen, 2 EL Sonnenblumenkerne

- Zucchini längs halbieren. Kerngehäuse Herausschaben und beiseitelegen. Zucchinihälften mit der Öffnung nach oben in eine gefettete große Pfanne setzen.
- Tofu, Zucchini-Kerngehäuse, Zwiebelstücke, Knoblauch, Zitronensaft und Öl zusammen pürieren und mit Gewürzen abschmecken. Rosinen und 1EL gehackte Sonnenblumenkerne unterziehen. Zucchinihälften damit füllen. Mit übrigen Sonnenblumenkernen bestreuen. Rest-Füllung neben die Zucchini legen.
- Mit Apfelsaft und Gemüsebrühe angießen, mit Deckel für ca. 30 Min. köcheln. Dazu passt Basmatireis.

Deftiger Linsen-Lauch-Kuchen mit Zucchini

Boden: 200g Mehl, 60g Margarine, 100 ml Wasser (lauwarm), 1 Pck. Trockenhefe, 1 TL Zucker, 1 TL Salz, Belag: 200g Lauch, 200g Zucchini, 180g LePuy-Linsen; Creme: 2 EL Cashewmus, 100 ml Pflanzenmilch, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Hefeflocken, 1 EL Speisestärke, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Tomatenmark, 1 TL Thymian, 1 TL Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer, Öl

- Für den Teig: Wasser, Hefe und Zucker in kleiner Schüssel verrühren und etwa 10 Min. wirken lassen. Ofen auf 170° C vorheizen.
- Mehl, Salz & Margarine mit Hefemischung zu einem Teig verkneten. Für ca. 30 Min. an warmen Ort gehen lassen.
- Linsen nach Packungsangabe kochen, abgießen und kurz beiseitestellen. Den Lauch in dünne Streifen und die Zucchini in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl ca. 10 Min. andünsten.
- Springform mit Backpapier auskleiden, Teig andrücken.
- Alle Zutaten für die Creme zu einer sämigen Masse pürieren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken, über Füllung geben und alles gut vermengen.
- Füllung auf Teig verteilen, leicht andrücken und für 45 Min. bei 170° C goldbraun backen.

Cremiges Lauch- Möhren- Dinkelrisotto

1 Stange Lauch, 6 Möhren, 2 EL Cashewmus, 1 EL Gemüsebrühepulver, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, 300g Dinkel, Öl

- Dinkel mit doppelter Menge Wasser mind. 8h einweichen. Wasser wechseln und mit Salz ca. 45 Min. kochen.
 - Den Lauch und die Möhren kleinschneiden und in etwas Öl anbraten. Mit Wasser ablöschen und das Cashewmus hinzugeben. Cremig köcheln. Mit Gemüsebrühepulver, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
 - Dinkel abgießen und mit der Soße vermengen.
- Alle Rezepte sind für 2-3 Personen gedacht.

Produkt der Woche



Penk-Gänse
ca. 24,50€/ kg

Freiland-Gänse vom Biolandhof Penk

Die Gänse von Jörg Penk leben im Freiland, wo ihnen viel Auslauf und frische Wiesen zur Verfügung stehen. Von Beginn an, seit 2002 bewirtschaftet Jörg seinen Betrieb nach Bioland-Richtlinien. Als Aktion bieten wir Ihnen im Dezember die Freiland-Gänse auf allen Touren von Mi, 7.12. bis Fr, 9.12. an. Bitte bestellen Sie bis So, 4.12. Wenn Fleisch-Genuss, dann regional und natürlich bio. Die Tiere wiegen 4-6 kg und liefern wir vakuumiert. Je nach Liefertag sind sie 3-5 Tage im Kühlschrank und eingefroren mindestens 6 Monate haltbar. Mehr Infos bei den aktuellen Angeboten auf unserer Website.



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!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999