



Adventskalender und Nikolaus

Liebe Kund*innen,

Türchen öffne dich, es naht die Adventszeit mit ihren kleinen Heimlichkeiten und weihnachtlicher Vorfreude. Dazu gehören auch kleine Überraschungen aus dem Adventskalender. Zum Beispiel 24 Tage verschiedene Gewürze, Müsli oder Tees. Oder gar ein selbstgebastelter Kalender? Mit Süßigkeiten, Clementinen, Nüssen und anderen liebevollen Kleinigkeiten bestückt? Nicht weit ist auch der Nikolaus: manch Stiefel wartet bestimmt auf eine kleine Gabe. In "Adventskalender" können Sie fündig werden. Lassen Sie sich weihnachtlich inspirieren und Stöbern Sie in "Nikolaus & Weihnachten".

Alle Infos rund um die Weihnachtszeit finden Sie in unserem Shop unter **Advent & Winter**.

Wochenrezepte

Pilz-Risotto mit Mandel-Grünkohl

300g Grünkohl, 250g Champignons, 250g Risotto-Reis, 750 ml Gemüsebrühe, 100 ml Kokosmilch, 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, 50g gehackte Mandeln, Salz & Pfeffer

- Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und in einem Topf mit etwas Olivenöl glasig dünsten.
- Die Pilze in Scheiben schneiden und 5-10 Min. mit anbraten. Den Reis zugeben und kurz mitdünsten.
- Mit Gemüsebrühe aufkochen und bei mittlerer Hitze bei halb geschlossenem Deckel ca. 20 Min. köcheln lassen.
- Wenn etwa $\frac{3}{4}$ der Flüssigkeit aufgesogen sind, Kokosmilch sowie den klein geschnittenen Grünkohl hinzugeben und umrühren.
- Mandelsplitter, Salz & Pfeffer sowie bei Bedarf noch etwas mehr Gemüsebrühe hinzufügen. Weiter köcheln lassen bis der Reis gar ist und zum Schluss mit ein paar Mandelsplittern garnieren.

Kürbis mit Quinoa-Käse-Füllung

2 Kürbisse Ihrer Wahl, 100g Quinoa, 275 ml Wasser, 200g veganen Käse, 1 Tomate, 1/4 Bund Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Chilischote, 2 Esslöffel Sojarahm, Salz, Pfeffer

- Die beiden Kürbisse längs mit einem großen Messer halbieren, die Stiele entfernen und mit einem Löffel die Kerne entfernen.
- 275 ml Wasser in einem Topf aufkochen, Hitze reduzieren, etwas Salz und den Quinoa begeben und 15 Minuten leicht köcheln lassen bis das ganze Wasser aufgenommen wurde.
- Tomate waschen und in kleine Würfel schneiden.
- Den Käse in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe pressen und die Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken und beides zu dem Käse dazugeben.
- Dann die Chilischote waschen, die Kerne entfernen und fein hacken. Nach Geschmack können die Kerne mit gehackt werden, das ganze wird dann etwas schärfer.
- Zum Schluss die Tomatenwürfel, den Sojarahm und den Quinoa zum Käse geben, alles gut vermischen und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Mischung in die vorbereiteten Kürbishälften füllen und diese in der Mitte des vorgeheizten Ofens bei 200° 35 Min. überbacken.
- Sich den Kürbis schmecken lassen. 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



Schokopinguin
nucao Snowy
3,99€ /Stück

Vegane Leckerei von Nucao!

Hinter Nucao steht ein junges Team aus Leipzig. Die Mission: Die beste Schokolade aus den besten Zutaten, hergestellt unter den besten Bedingungen - für uns und unseren Planeten. Der Schokopinguin Snowy bringt mit seinem Charme jedes Herz zum Schmelzen, aber garantiert keine Eiskappen. Kein Wunder: Unverschämt cremig ist der nucao Snowy komplett vegan, bio und mit Fairtrade Kakao. Und mit seiner kompostierbaren Verpackung hinterlässt unser liebeswerter Schokopinguin nichts als Freude. Mit jedem verkauften Snowy-Pinguin unterstützt Nucao außerdem Aufforstungsprojekte in Madagaskar und Nepal.

Den Schokopinguin und weiteres für die süße Weihnachtszeit finden Sie auf unserer Website in "Nikolaus & Weihnachten".



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!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999