



Weihnachten regional genießen

Liebe Kundinnen und Kunden,

mittlerweile gab es schon die ersten Male Frost und damit auch einen Hauch von Winter. Hier ein paar Ideen für Ihr Weihnachtsfest: Für alle, die sich einen Weihnachtsbraten wünschen, haben wir ein großes Fleischangebot unserer Bio-Erzeuger. Bis zum 2. Dezember bestellen und die Lieferung erfolgt in KW 52 direkt vor Weihnachten.

Dieses Jahr können Sie auch wieder Weihnachtsbäume bestellen, Bioland-zertifiziert, frei von Pestiziden natürlich gewachsen in der Hildesheimer Börde. Bestellschluss für die Ambergauer Weihnachtsbäume ist der 29.11.2020 und am Samstag, den 12. Dezember können die Bäume bei uns in Rittmarshausen abgeholt werden. Weitere Informationen über unsere Aktionen, Landwirte und Partner finden Sie auf unserer Website.

Wochenrezepte

Harzer Steckrübengemüse - vegan

700g Steckrübe, 300g Möhren, 1 Zwiebel, 4 EL Öl, 3 EL Reis, 1 EL Margarine, 300ml Gemüsebrühe, Salz & Pfeffer, 4-5 Stängel Petersilie

- Steckrübe und Möhren schälen, grob würfeln und in einem Sieb mit kochendem Wasser überbrühen, dann abtropfen lassen.
- Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem Topf mit etwas heißem Öl glasig dünsten. Reis, Margarine, Steckrübe und Möhren unterrühren und 5 Min. dünsten lassen.
- Das Gemüse mit 300ml Gemüsebrühe bedecken und im geschlossenen Topf etwa 20 Min. köcheln lassen, bis Gemüse und Reis gar sind. Final mit Pfeffer & Salz abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen.

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

Steckrüben-Salat mit Apfel und Walnüssen

300g Steckrüben, 1 Apfel, 3 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Apfelessig, 1 TL Honig, Salz & Pfeffer, 60g Walnüsse, 50g Feldsalat

- Steckrübe schälen, halbieren und in feine Scheiben hobeln. Den Apfel vierteln, entkernen und ebenfalls fein hobeln.
- Olivenöl, Zitronensaft, Apfelessig und Honig in einer Schüssel zum Dressing verrühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
- In einer Schale Apfel und Steckrübe mit dem Dressing marinieren und abgedeckt etwa eine Stunde ziehen lassen. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.
- Den Feldsalat auf Tellern anrichten, darauf Äpfel und Steckrüben verteilen und die Walnuskerne darüber streuen.

Gratiniertes Fenchel-Paprika-Gemüse

500g Fenchel, 1 Rote Paprika, 250g Cherrytomaten, 3 EL Olivenöl, 3 EL Balsamessig, Salz & Pfeffer, 1 TL Zucker, 20g Camembert

- Tomaten vierteln. Paprika in Streifen und Fenchel längs in dünne Scheiben schneiden. Etwas Fenchelgrün aufheben. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
- 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprika, Fenchel und Tomaten 5 Min. darin andünsten. Mit Balsamessig ablöschen. Alle Gewürze und Zucker hinzufügen und 5 Min. schmoren lassen. Gemüse in eine gefettete Auflaufform geben.
- Camembert in Streifen schneiden und über dem Gemüse verteilen. Restliches Olivenöl darüber träufeln. Im Ofen ca. 15 Min. überbacken, bis der Käse goldig zerläuft. Mit Fenchelgrün bestreut servieren.

Tipp: Dazu schmecken Ciabatta und ein knackiger Blattsalat.

Advent & Nikolaus

Tee-Adventskalender von Lebensbaum

Mit umweltfreundlichen Bio-Tees durch die Weihnachtszeit

Was braucht man alles in der Vorweihnachtszeit: Starke Nerven für die Alltagshektik? Oder als Ausgleich etwas Entspannung? Vielleicht aber auch einfach nur etwas Leckeres. Mit dem Tee-Adventskalender von Lebensbaum wird für alles ein bisschen gesorgt. Die 24 verschiedenen Bio-Tees schenken jeden Tag eine Tassenlänge Wohlfühlzeit. Nachhaltig verpackt und weihnachtlich duftend nicht nur eine nette Geschenkidee, sondern auch immer ein guter Plan, um sich selbst in der dunklen Jahreszeit eine kleine Freude zu machen. Weitere schöne Adventskalender und Leckereien finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten im Shop.



4,99 €



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