



## Weihnachtsvorfreude statt Novemberblues

### Liebe Kundinnen und Kunden,

wir stecken tief im November, draußen ist es trübe und früh dunkel. Auch die gewünschte Leichtigkeit des geselligen Miteinanders wird sich wohl auch dieses Jahr nicht richtig einstellen dürfen. Wir laden Sie deshalb ein, sich mit uns schon mal in den gemütlichen Advent einzustimmen. Unser Weihnachts- und Nikolaussortiment bietet zahlreiche Ideen für kleine Freuden. Schauen Sie jetzt im Shop bei unseren aktuellen Angeboten.

Haben Sie schon an Ihren Weihnachtsbaum gedacht? **Bis zum 28. November** können Sie bei uns wieder **regionale Bio-Weihnachtsbäume bestellen**. Abholen können Sie Ihren Baum dann am Samstag, 11.12. bei uns in Rittmarshausen. Liefern können wir die Bäume leider nicht!

Auch Weihnachtsfleisch von regionalen Erzeugern finden Sie in unserem Angebot. Ob Geflügel, Rind, Lamm und Wasserbüffel - für jeden Geschmack ist etwas dabei. Bestellschluss ist Donnerstag, der 2. Dezember.

Wochenrezepte

### Bunte-Beten-Curry

600g Beten nach Wahl, 1 Zwiebel, 300g rote Linsen, 1 Liter Gemüsebrühe, 3 EL Erdnussbutter (ohne Zucker), Kurkuma, 1-2 TL Currypaste (mild), Öl

- Die Beten schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel auch klein schneiden.
- In einem Topf die Zwiebel kurz in Öl anbraten, gleich darauf die Beten dazugeben und kurz anbraten. Die Linsen unterrühren und mit 1 Liter Gemüsebrühe ablöschen. Nach ca. 5 Min. die Currypaste, Kurkuma und Erdnussbutter einrühren.
- Alles aufkochen, dann etwa 45 Min. leicht köcheln lassen und regelmäßig rühren. Bei Bedarf Brühe nachgießen.
- Wenn die Beten weich sind, ist das bunte Gericht fertig.

### Butternut-Kürbis Hasselback

1 kleinerer Butternut, Marinade: 1 EL Sesamöl, 1,5 EL Olivenöl, 1 TL milden Essig, 1 TL Sojasauce, 1 TL Honig, ½ TL Kreuzkümmel, ½ TL Thymian, Salz, Pfeffer

- Backofen auf 200 °C vorheizen.
- Den Butternut schälen und die Enden abschneiden, entkernen und der Länge nach halbieren.
- Für die Marinade: Öle, Essig, Sojasauce, Honig, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Thymian gut verrühren.
- Nun den Kürbis mit der flachen Seite nach unten legen, und dann quer mit der Hasselback-Technik gefächert einschneiden: Links und rechts von der Kürbishälfte je einen Kochlöffel platzieren und mit einem großen Messer im Abstand von 2 - 4 mm bis zu den Kochlöffeln einschneiden. Die Kochlöffel helfen, dass man nicht bis unten durchschneidet.
- Die Hälften auf ein Blech, mit Backfolie ausgelegt, legen. Erst die Unterseiten, dann die Oberseiten mit der Hälfte der Marinade einpinseln.
- Bei 200° im Ofen backen. Nach 15 Min. herausnehmen und erneut mit der restlichen Marinade bepinseln.
- Noch ca. weitere 15 Min. weiterbacken und einfach so, mit frischem Salat oder gebackenem Feta servieren.

### Postelein-Kaki-Salat

100g Postelein, 2 Kakis, 1 Orange, 1 TL Senf, 3 EL Olivenöl, 1 EL Balsamicoessig, 2 TL Dattelsirup, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 50g Walnüsse

- Kakis in Spalten schneiden, Zwiebel fein hacken und Orange auspressen. Postelein waschen und schleudern
- Alle weiteren Zutaten für das Dressing inklusive dem Orangensaft und der Zwiebel mixen und abschmecken.
- Postelein und Kaki mit dem Dressing vermengen und den Salat mit Walnüssen garniert servieren.

Aktion

## Gänse, Enten & Hähnchen aus Moringen

Auf dem Biolandhof Penk werden Gänse, Enten und Hühner im Freiland und in mobilen Ställen gehalten. Anfang Dezember haben wir gleich zwei Aktionen mit dem Biolandhof Penk. In KW 48 liefern wir am 1. bis 3. 12. (Mi-Fr) Hähnchen, die sie bis Sonntag, 28. November bei uns bestellen können. In der folgenden Woche, in KW 49 am 9. und 10. 12. (Do+Fr) können wir Ihnen Enten und Gänse anbieten. Bestellschluss hier ist Sonntag, 5. Dezember. Sollten Sie an diesen Tagen keine Liefertour haben, melden Sie sich bitte in unserem Kundenbüro für eine Lösung. Sie können Ihre Bestellung auch bei uns abholen. Die Tiere werden vakuumiert verpackt und sind je nach Liefertag 3-5 Tage im Kühlschrank und eingefroren mind. 6 Monate haltbar.



Gänse & Enten  
Bestellschluss 5.12.



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