



Bio-Fleisch zu Weihnachten bis 4.12. bestellen

Foto: Jed Owen,
Unsplash

Liebe Kund*innen,

die Sonnenblumen auf manchem Feld lassen es nicht erahnen, aber der Dezember ist nicht mehr fern. Damit rückt auch die Weihnachtsplanung näher: Ab sofort können Sie bei uns Fleisch und Fisch für Ihre Weihnachtslieferung vorbestellen. Gänse, Enten und Hähnchen sowie Rind- & Schweinefleisch, Wasserbüffel und Lamm kommen von Bio-Betrieben aus der Region. Außerdem bieten wir aufgrund der großen Nachfrage Putenfleisch aus Fahrenzhausen (Bayern) an. Auch vegane Braten finden Sie bei unseren aktuellen Angeboten unter "Weihnachtsfleisch & Fisch". Achtung: der **Bestellschluss endet am Sonntag, 04. Dezember**. Die Auslieferung erfolgt dann in der Weihnachtswoche vom 19.12. bis zum 23.12.

Wochenrezepte

Grünkohl-Gelbe-Bete-Topf mit scharfem Tofu

800g Grünkohl, 5 kleine Gelbe Bete, 100g Tofu (natur), 1 große Gemüsezwiebel, 2-3 EL Öl, 1 EL Sojasauce, 2 EL Rotweinessig, 1 EL Rohrzucker, 1 TL Chilipulver

- Grünkohl von den Mittelrippen befreien, grob hacken. Gelbe Bete mit einer Reibe in grobe Streifen schneiden.
 - In einem großen Topf Öl erhitzen und die in Streifen geschnittene Zwiebel anbraten. Grünkohl hinzugeben und scharf anbraten. Wasser hinzugeben, bis der Boden des Topfes knapp bedeckt ist. Mit geschlossenem Deckel etwa 15 Min. köcheln lassen.
 - Sojasauce, Rotweinessig und Zucker hinzugeben. Salzen und pfeffern. Zuletzt die Gelbe Bete hinzugeben und bei kleiner Hitze nochmals 10 Min. köcheln lassen.
 - Tofu in dünne Scheiben schneiden. Von beiden Seiten salzen, mit Chili-Pulver bestäuben und kross anbraten.
 - Dazu passen Reis und Quinoa- oder einfach pur.
- Alle Rezepte sind für 2-3 Personen gedacht.

Tomatige Grünkohlpfanne & weiße Bohnen

20g getrocknete Tomaten, 120g Hirse, 1 Zwiebel, 200g Grünkohl, 100g (Cocktail-) Tomaten, 3 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, Salz, 350g gekochte weiße Bohnen, Pfeffer, ½ TL Chiliflocken, 50g Tahin, Saft ½ Zitrone

- Getro. Tomaten in heißem Wasser 10 Min. ziehen lassen.
- Hirse in 350 ml Wasser für 7 Min. kochen lassen, salzen. Vom Herd nehmen. Mit Deckel 10 Min. quellen lassen.
- Zwiebeln in feine Streifen schneiden, Grünkohlstiele in etwa 2 cm Stücke schneiden, das Grün grob hacken. Eingeweichte Tomaten abgießen, in feine Streifen schneiden. Einweichwasser auffangen. Knoblauch fein hacken. Die frischen Tomaten mundgerecht stückeln.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln anschwitzen. Salzen. Getrocknete & frische Tomaten & Knoblauch dazu und weitere 2 Min. braten. Grünkohl unterheben, zusammenfallen lassen und für 5–7 Min. schmoren.
- Für die Sauce Tahin mit Hälfte des Tomaten-Einweichwassers und Zitronensaft glattrühren.
- Bohnen zum Grünkohl geben, mit dem restlichen Einweichwasser ablöschen, mit Pfeffer und Chili würzen, kurz aufkochen und mit Tahinsauce und Hirse servieren.

Gelbe Bete - Zitronengras - Suppe

80g Gemüsezwiebel, 1 EL Öl, 1 EL Zitronengras, 600g Gelbe Bete, 100g Möhren, 200g Kartoffel, 150g Apfel, 500 ml Gemüsebrühe, 150 ml Weißwein, 200 ml Hafersahne, Salz

- Zwiebeln würfeln. Gelbe Bete, Möhren, Kartoffeln, Äpfel in grobe Stücke schneiden. Öl in einem Topf erhitzen.
- Gemüsezwiebel darin 2 Min. anschwitzen. Gehacktes Zitronengras dazu, ganz kurz anschwitzen. Kartoffeln, Bete, Apfel und Möhre hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15 Min. köcheln. Hafersahne und Salz dazu und mit Mixer cremig pürieren.

Produkt der Woche

Weihnachtskäse Thise Juleost

Da ist er wieder- der beliebte cremige Weihnachtskäse aus Dänemark! Der Thise Juleost wird während der Weihnachtszeit hergestellt und zwar von der Wintersonnenwende am 21. Dezember bis zum 1. Weihnachtsfeiertag am 25. Dezember. Somit umrahmt die Produktionszeit sowohl das Julfest der Wikinger als auch das christliche Weihnachtsfest. Der Juleost ist ein höhlengereifter Käse, der 10-11 Monate in den Kalkhöhlen von Hjerm in Dänemark bei absoluter Stille und Dunkelheit gereift wird. Dabei geschieht dann das kleine Weihnachtswunder: Der ansonsten harte Käse wird mit der Zeit weicher, fülliger und nachgiebiger - sowohl in Textur als auch im Geschmack.



Thise Weihnachtskäse
6,45€/ 200g



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!

Bioland
DE-ÖKO-006

ökokiste

lotta karotta
BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999