



## Was schenken Sie an Weihnachten?

### Liebe Kundinnen und Kunden,

ohne Geschenke an Weihnachten würde vielen von uns etwas fehlen. Gleichzeitig die Frage, was brauchen wir eigentlich und wie lässt sich bei dieser Fülle bunter Werbeprospekte bewusst schenken? Ist in der Weihnachtszeit nicht auch das Miteinander besonders wichtig, sich Zeit nehmen füreinander?

Wie wäre es mit Erlebnissen zum Verschenken? Gemeinsam kochen? Ein Spieleabend mit leckerem Wein? Eine Wohlfühlpause in der Badewanne mit Schokolade und einem perligen Getränk?

Oder verschenken Sie Erfahrungen: Eine Ökokiste zum Ausprobieren? Bienenwachstücher oder Naturkosmetik für weniger Plastik im Alltag? Auch Präsentkörbe und Gutscheine finden Sie bei uns und gerne stehen wir Ihnen auch beratend zur Seite. Unser Wunsch: Schenken Sie mit Bewußtsein!

#### Wochenrezepte

### Chicorée mit Walnüssen & Granatapfel

300g Chicorée, 30g Walnusskerne, ½ Granatapfel, 1 EL Minze (frisch oder getrocknet),

Für das Dressing: 3 EL Walnussöl, 1 EL Zitronensaft, 1 EL Balsamico Essig, Salz & Pfeffer

- Chicorée waschen, halbieren und in Streifen schneiden. Granatapfel entkernen (besonders sauber bleibt es im Wasserbad) und die Kerne zum Chicorée geben.
- Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl rösten und anschließend grob hacken.
- Die Zutaten für das Dressing mischen, abschmecken und über den Salat geben. Den Salat mit Walnüssen garniert servieren.

### Vegane Linsensuppe

600g Kartoffeln, 1 Stange Lauch groß, 300g Möhre, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 200g braune Linsen, 1 ½ l Gemüsebrühe, 150g pflanzliche Sahne, z.B. Cresoy, Salz & Pfeffer, Petersilie

- Das Gemüse schälen und würfeln bzw. in Ringe schneiden. Zwiebeln und Linsen in einem großen Topf mit Öl bei mittlerer Hitze unter Rühren kurz dünsten.
- Die Gemüsebrühe dazu gießen, aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20-30 Min. garen.
- Das Gemüse zu den Linsen geben, erneut aufkochen und die Suppe weitere 15-20 Min. garen, bis das Gemüse und die Linsen weich sind.
- Die Sahne hinzugießen und bis knapp unter den Siedepunkt erhitzen. Die Suppe mit Salz & Pfeffer abschmecken und auf Tellern verteilen.

### Caramelisierter Orangen-Chicorée

2 Chicorée-Stauden, 1 EL Zucker, 40g Butter, Saft 1 Orange, 30ml Weißwein, 50ml Sherry, 5 Thymianzweige, Salz & Pfeffer

- Den Chicoréekolben der Länge nach halbieren und den Strunk leicht keilförmig herausschneiden - darauf achten, dass die Blätter zusammenhalten. Wer das Bitteraroma von Chicorée nicht mag, legt die Chicoréehälften jetzt etwa 5 Min. in warmes Wasser, anschließend trocknen.
- In einer beschichteten Pfanne den Zucker bei mittlerer Hitze langsam karamellisieren, die Butter beifügen und aufschäumen lassen. Die Chicoréehälften mit der Schnittfläche nach unten hineinlegen und kurz anbraten.
- Wenden und die Orangensaft-Weißwein-Sherry-Mischung dazu gießen. Die Thymianzweige beifügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Bei großer Hitze fast vollständig einkochen lassen; dabei den Chicorée immer wieder mit Flüssigkeit übergießen. Abschließend nach Belieben nachwürzen.

#### Neu im Sortiment



5,49 € / 350g

### Chocoreale Duo Schokocreme

Vegane schwarz-weiß Schokocreme von De Rit

Fairtrade-Schokoaufstrich: köstlich, cremig und vegan. Dieses Duo aus feiner Haselnuss-Creme und heller Vanille-Creme ist nicht nur bei Kindern besonders beliebt! Mit zartem Schmelz und ohne Milchbestandteile ein köstlich-cremig Geschmackslebnis. Genau das Richtige für weihnachtliche Frühstückstafel und bei großen Füßen auch für den Nikolausstiefel!

Suchen Sie noch Leckereien für die Adventszeit? Adventskalender mit Tee oder Schokolade? Eine kleine Aufmerksamkeit vom Nikolaus? Wir laden Sie zum Stöbern ein! Schauen Sie auf unserer Website unter "Aktuelle Angebote".



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 zum TAG VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



DE-ÖKO-006

**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999