



Advent, Advent, ein Lichtlein brennt...

Liebe Kundinnen und Kunden,

eine besondere Adventszeit liegt vor uns. Was wir für Sie tun können? Wir liefern Ihnen Alles, um es sich Zuhause richtig gemütlich zu machen. Wo doch dieses Jahr vieles nicht möglich ist, lassen sich andere Dinge besonders genießen. Bei uns finden Sie kleine Leckereien für Nikolaus und den Adventskalender. Wir wünschen Ihnen schöne Ideen, um sich selbst und anderen Freude zu bereiten.

Nicht vergessen: Bio-Weihnachtsbäume und Fleisch für die Feiertage können Sie bei uns nur noch bis zum 29.11. bzw. 2.12. bestellen. Alle Infos dazu finden Sie online auf unserer Website.

Wochenrezepte

Veganer Wirsingintopf

500g Wirsing, 1 Pastinake, 1 Zucchini, 1 Zwiebel, 4 Kartoffeln, 150g Champignons, 200g Tofu, 2 EL Sojasauce, 1 EL Tomatenmark, 3 EL Olivenöl, 100 ml Weißwein oder Brühe, Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß, Gemüsebrühe, Majoran, Hefeflocken, 100 ml Sojasahne

- Wirsing, Pastinake, Zucchini, Pilze und Zwiebel putzen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Den Tofu grob mit den Fingern zerbröseln und mit der Sojasauce und dem Tomatenmark vermengen.
- Den Tofu in einer heißen Pfanne mit Öl unter Rühren scharf anbraten. Wenn der Tofu knusprig ist, Pastinake, Zucchini, Pilze und Kartoffeln zufügen und ca. 5 Min. mitbraten. Die Zwiebel hinzugeben und kurz mitdünsten. Hitze reduzieren und den Wirsing in die Pfanne geben. Unter ständigem Rühren etwas zusammenfallen lassen. Das Gemüse mit Paprikapulver bestäuben und alles mit Weißwein (alternativ mit

Gemüsebrühe) ablöschen, kurz einköcheln lassen und dann mit ca. 150 ml Gemüsebrühe aufgießen.

- Mit Salz, Pfeffer, Majoran, Hefeflocken würzen. Den Deckel auf die Pfanne setzen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch rühren. Zum Schluss nochmals würzig abschmecken und mit Sojasahne aufgießen. Dazu passt sehr gut Vollkornreis.

Wirsinglasagne mit Champignons

5 EL Butter, 50g Mehl, 800 ml Milch, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 150g Pilze, 500g Wirsing, 300g Tomaten, 1 EL Olivenöl, Thymian, 100g Gouda, Lasagneplatten, Salz, Pfeffer & Muskat

- Für die Béchamelsauce 2 EL Butter in einem Topf zerlassen. Das Mehl hinzugeben und unter Rühren kurz andünsten. Die Milch ebenfalls zugießen und alles 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Nun mit Salz, Pfeffer und Muskat nach Belieben würzen.
- Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Die Pilze in Scheiben und den Wirsing in 2cm breite Scheiben schneiden. 1 EL Butter und das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Pilze darin 3 Minuten braten. Den Knoblauch, die Hälfte der Zwiebeln und die abgezupften Thymianblätter zugeben und bei mittlerer Hitze mitbraten, würzen und danach beiseite stellen.
- 1 EL Butter in der Pfanne zerlassen. Den Rest Zwiebeln bei mittlerer Hitze andünsten, den Wirsing mit 100 ml Wasser zugeben und 7-10 Min. bissfest garen. Den Käse raspeln.
- Eine Auflaufform mit Butter einfetten und etwas Sauce auf dem Boden verstreichen. Dann Lasagneplatten, Pilzmischung, Wirsing, Tomaten und Sauce abwechselnd in die Form schichten. Zum Schluss den Käse darüber streuen und die Lasagne im heißen Ofen bei 180 Grad 45-50 Min. backen.

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

Naturkosmetik

Geschenkidee: Rosenrot Starter-Box

9 feste Pflegeprodukte für Haut & Haar

Die Starter-Box von Rosenrot ist eine tolle Gelegenheit, die festen Pflegeprodukte von Rosenrot Naturkosmetik kennenzulernen. Für die Haare sind Shampoo, Conditioner und Haarbalsam enthalten, ein Bit für die tägliche Gesichtereinigung sowie Bits für die Hand- und Körperpflege.

Neugierig geworden? Die Starterbox sowie eine große Auswahl wunderbarer Rosenrot Produkte finden Sie unter "Natürlich plastikfrei" bei unseren aktuellen Angeboten. Die Bits von Rosenrot sind eine Versuchung wert, um sich selbst und andere zu verwöhnen.



34,90 €



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