



Auf in die Weihnachtszeit

Liebe Kund*innen,

der 1. Advent steht vor der Tür und selten war die Vorfreude größer! Während sich um uns herum viel Chaos zeigt, wächst häufig das Bedürfnis, sich selbst zu erden und Ruhe zu finden. Kerzenschein, Weihnachtsdeko und Plätzchenduft sind dafür extrem gut geeignet. Dazu finden Sie in unserem Shop eine bunte Vielfalt an süßen Leckereien, heißen Getränken, Nüsse, Gewürze und vielem mehr. Wir laden Sie ein zum Weihnachtsbummel in unserem Online-Shop und wünschen Ihnen einen schönen Start in die Adventszeit.

Wichtige Termine:

- Bis zum **30.11. Bio-Fleisch** für die Feiertage bestellen.
- Am **3.12. ist Bestellschluss** für die **Weihnachtsbäume**.
- **9.12. Weihnachtsbasar und Abholung der Weihnachtsbäume** bei Lotta Karotta in Rittmarshausen.

Wochenrezepte

Rote Bete-Kürbis-Linsen-Eintopf

500g Rote Bete, 500g Kürbis, 150g rote Linsen, ½ Stange Lauch, 1 Möhre, 1 rote Chili, 3 EL Olivenöl, 1l Gemüsebrühe, 3 Pimentkörner, 1 Lorbeerblatt, 3 EL Mango Chutney, Salz & Pfeffer, Kreuzkümmel

- Gemüse putzen, ggf. schälen und alles grob würfeln. Chili längs halbieren und fein würfeln. Gemüse im Topf mit heißem Öl etwa 8 Min. dünsten, dann $\frac{3}{4}$ der Gemüsebrühe angießen. Pimentkörner und Lorbeerblatt zugeben, aufkochen und 15 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- Rote Linsen im Sieb kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Linsen nach 15 Min. Kochzeit zur Suppe geben, bei Bedarf den Rest der Brühe zugeben und weitere 8 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis alles gar ist.
- Eintopf mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und zusammen mit dem Mango-Chutney servieren.

Produkte der Woche



Elisenlebkuchen
4,19 / Stück

Elisenlebkuchen & Früchtebrot vom Backhaus

Weihnachtlich wird es auch nun bei unseren Kollegen vom Backhaus in Klein Lengden. Ab sofort haben wir auch wieder das beliebte Früchtebrot und auch die wunderbaren Elisenlebkuchen - dieses Jahr sogar mit etwas Goldstaub bedeckt.

Das Backhaus ist die Bio-Bäckerei im Raum Göttingen und das seit 1986. Sie liefern seit nun fast 25 Jahren auch das Brot für unsere Ökokisten. Beste Bio-Zutaten und traditionelles Handwerk bestimmen die Qualität. Die Bäckerei in Klein Lengden wurde in den vergangenen Jahren energetisch saniert und auch das kleine Café mit dem wunderbaren Ausblick ist auf jeden Fall einen Besuch wert.



Adventssalat

200g Feldsalat, 200g Radicchio, 1 Orange, 1 Apfel, 1 Granatapfel, 50g geschälte Walnüsse, 1 Schalotte, 4 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinessig, 1 TL Honig, ½ TL Senf, Salz, Pfeffer

- Feldsalat waschen und putzen. Radicchio vierteln, waschen und längs in 3 cm breite Streifen schneiden.
- Die Orange filetieren, Saft dabei auffangen. Den Apfel entkernen und in feine Scheiben schneiden. Den Granatapfel aufschneiden und die Kerne herauslösen, Walnüsse grob hacken. Die Schalotte schälen, längs vierteln und in feine Scheiben schneiden.

- Aus dem aufgefangenen Orangensaft, Öl, Essig, Honig, Senf, Salz u. Pfeffer eine Vinaigrette anrühren.

- Feldsalat und Radicchio auf einem Teller mit Orangenfilets und Apfelscheiben hübsch anrichten, Granatapfelkerne, Walnüsse und Schalotte darauf verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln.

Tipp: Dazu passt prima Ziegenkäse oder Back-Camembert.

Ofengemüse mit Feldsalat

600g rote Bete, 800g Butternutkürbis, 1 TL Majoran, Salz & Pfeffer, 4 EL Olivenöl, 3 EL geröstete Sonnenblumenkerne, 4 EL Balsamessig, 2 TL Johannisbeergelee, ½ TL Chiliflocken, 6 EL Kürbiskernöl, 100g Feldsalat

- Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Rote Bete schälen und würfeln. Kürbis halbieren, entkernen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Beides getrennt mit Majoran und Salz bestreuen und mit Öl beträufeln. Rote Bete 10 Min. auf mittlerer Schiene angaren, dann den Kürbis mit auf das Blech geben und weitere 25-30 Min. garen.

- Essig mit Johannisbeergelee, Chiliflocken und etwas Salz verrühren. Das Kürbiskernöl unterrühren. Feldsalat putzen und mit lauwarmem Ofengemüse, Sonnenblumenkernen und Vinaigrette mischen und sofort servieren.

Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf www.lotta-karotta.de
Bestellen, Ändern und Ergänzen können Sie Ihre Ökokiste bis zum TAG VOR LIEFERUNG, 7 Uhr!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999