



Genussvolles im Advent & zu Weihnachten

Foto: kalnas von pixabay

Liebe Kund*innen,

in der Adventszeit und zu Weihnachten laden die langen Abende zu Geselligkeit und Köstlichkeiten ein. Käse und Wein sind für viele eine liebgewonnene Verbindung von edlem Genuss. In „Käse und feine Festtagsweine“ haben wir Ihnen deshalb eine besonders feine Auswahl zusammengestellt.

Denken Sie an die Abholung Ihres Weihnachtsbaumes: am 10. Dezember bei uns in Rittmarshausen. Von 11-15 Uhr können Sie bei LOTTA KAROTTA vorbeikommen. Gerne können Sie dabei auch einen Punsch auf unserem Weihnachtsbasar trinken. Unsere Gärtnerei lädt Sie herzlich ein, zur Pflanzaktion zu kommen. Auch am 10. Dezember von 10- 16 Uhr. Alle Infos finden Sie auf unserer Website. Wir freuen uns, Sie persönlich zu treffen.

Wochenrezepte

Gebackene Kürbisspalten mit Lauchgemüse

1 Hokkaido, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, 1 TL Salz, 1 Zwiebel, 250g Räuchertofu, ½ Bund Petersilie, 1 Lauch, 250 ml vegane Sahne, 1 TL Salz, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss

- Backofen auf 200°C vorheizen. Kürbis halbieren entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
- Knoblauch fein würfeln, mit Öl und Salz vermischen.
- Kürbisspalten auf mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Knoblauch-Öl einpinseln. Ca. 20 Min backen.
- Für das Lauchgemüse die Zwiebel fein würfen und zusammen mit dem Öl in eine Pfanne geben und braten.
- Tofu mit der Hand zerbröseln und zusammen mit der gehackten Petersilie zu den Zwiebeln geben
- Lauch in Ringe schneiden. Den Lauch ebenfalls in die Pfanne geben und ca. 5 Min. mit anbraten. Mit Sahne ablöschen, Salz, Pfeffer und Muskatnuss dazugeben. Kurz aufkochen lassen und mit den Kürbisspalten servieren.

Spitzkohl-Spätzle mit Tofu & Tomaten

1 Zwiebel, 1 Spitzkohl, 1 EL Olivenöl, 300g (vegane) Spätzle, 1 TL Chiliflocken, 1 TL Thymian, 1 TL Salz, 200g Räuchertofu, 2 Tomaten, 5 EL weißer Balsamico

- Spätzle nach Packungsanleitung zubereiten.
- Zwiebel in feine Ringe schneiden, Spitzkohl fein schneiden. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben und Zwiebel und Kohl 7 Min. scharf anbraten.
- Spätzle hinzufügen und mit Chiliflocken, Thymian und Salz würzen. Weitere 5 Min. braten.
- Tofu in mittelgroße Würfel schneiden. Tomaten grob würfeln. Kohl-Spätzle mit Balsamico Essig ablöschen, Tofu und Tomaten unterrühren.

Feine, schnelle Spitzkohlsuppe

1 Zwiebel, 1 Porree, 300g Kartoffeln, 1 Spitzkohl, Öl, Salz, 2 Knoblauchzehen, 200ml vegane Sahne, ½ Bund Petersilie

- Zwiebeln, Poree, Kartoffeln und Spitzkohl kleinschneiden. In einer Pfanne in Öl anbraten. Zur Hälfte mit Wasser auffüllen, salzen. 2 Knoblauchzehen reinreiben.
- Das Gemüse kochen, bis alles weich ist. Vegane Sahne dazu gießen und die Suppe pürieren.
- Wer mag, Petersilie kleinhacken und darüberstreuen.

Kürbisfrittata

250g Hokkaido, 100g Champignons, 100g Austernpilze, Kürbiskernöl, 6 Eier, 125g Sauerrahm, 3 EL frisch geriebener Parmesan, 2 EL Rosmarin, Salz, Pfeffer

- Kürbis und Pilze in Öl bei großer Hitze 3-5 Min. rührbraten. Würzen und von der Herdplatte ziehen.
 - Die Eier mit Sauerrahm und Parmesan verquirlen und über die Kürbis-Pilz-Masse gießen. Bei kleiner Hitze stocken lassen. Dazu passt sehr gut Feldsalat.
- Alle Rezepte sind für 2-3 Personen gedacht.

Produkt der Woche

Präsentkörbe und Geschenkboxen

Im Advent gehören die Gedanken für Geschenkideen einfach mit dazu. Für nachhaltige und besondere Aufmerksamkeiten finden Sie bei uns liebevoll gestaltete Präsentkörbe in 3 Größen. Auch die Geschenkboxen von Terra Famiglia mit italienischer Feinkost sind ein edles schon fertiges Präsent. Haben Sie mal daran gedacht, dass Sie auch eine Ökokiste verschenken können? Wir wäre es mit einem Gutschein für eine regelmäßige Kiste für Freund*in oder Verwandte? Auch eine Büro-Ökokiste für Ihre Mitarbeitenden sorgt sicher für eine langanhaltende und nachhaltige Freude. Diese und mehr Ideen finden Sie unter „Weihnachten“ auf unserer Website. Schauen Sie gerne vorbei.



Geschenkboxen
von Terra Famiglia



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!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999