



## Geschenkideen: nachhaltig und voller Genuss

### Liebe Kund\*innen,

im Advent gehören Gedanken um Geschenkideen einfach mit dazu. Wir setzen auf Genuss & Nachhaltigkeit und haben da etwas vorbereitet: Wie wäre es mit einer Ökokiste, gefüllt mit frischem Obst & Gemüse? Sagen Sie uns einfach, wann und an wen die Kiste geliefert werden soll. Oder möchten Sie lieber einen Gutschein für unseren Online-Shop verschenken?

Eine tolle Vielfalt an weihnachtlichen Produkten erhalten Sie mit unseren Präsentkörben zu Weihnachten in unterschiedlichen Größen. Alternativ füllen wir die Präsentkörbe auch mit italienischen Köstlichkeiten. Oder Sie stellen selbst eine kulinarische Auswahl zusammen, z.B. mit regionalem Obstessig & Likör von der Beermühle. Inspiration für nachhaltige & leckere Geschenke finden Sie online in unserem Angebot für Advent & Winter.

#### Wochenrezepte

### Fenchel-Möhren-Gemüse

400g Fenchel, 500g Möhren, 200g Quinoa, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 125g Sahne, Olivenöl, 1 EL Honig, ½ TL schwarzer Sesam, Kräutersalz, Pfeffer, Curry, Kreuzkümmel, Curcuma,

- Quinoa nach Packungsbeilage zubereiten.
- Etwas Olivenöl im Topf erhitzen. Zwiebel in Viertelringe schneiden und glasig dünsten. Knoblauch durchpressen und mitdünsten. Möhren in feine Scheiben schneiden und ebenfalls zu den Zwiebeln geben und dünsten.
- Fenchel putzen, längs halbieren, 2-3 Mal längs durchschneiden, dann wie eine Zwiebel in 1cm breite Streifen schneiden und im zugedecktem Topf alles bissfest garen.
- Honig dazu und mit Pfeffer, Salz und den Gewürzen süß-pikant abschmecken. Wer mag, kann zum Schluss noch einen Schuss Sahne unterrühren.
- Das Gemüse und Quinoa gemeinsam servieren.

### Kürbis-Ingwer-Suppe mit Thai-Curry

400g Hokkaido-Kürbis, 400g Möhren, 1 Kartoffel, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 cm Stück Ingwer, 1 EL Gemüsebrühe, 750 ml Wasser, 1 Dose Kokosmilch, 1 EL rote Thai-Curry Paste, Kreuzkümmel, Currypulver, Kokosöl, Salz, Pfeffer

- Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in etwas Kokosöl glasig dünsten. Kürbis entkernen und in kleine Stücke schneiden. Möhren und Kartoffel schälen, ebenfalls klein würfeln. Alles kurz mitbraten, dann Wasser und Kokosmilch angießen und Gemüsebrühe dazu geben.
- Den Ingwer schälen und fein in die Suppe reiben. Gewürze dazu - lieber erst mal vorsichtig. Die Suppe für 15 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich wird.
- Mit dem Pürierstab fein pürieren und abschmecken. Sollte die Suppe zu dickflüssig sein, einfach noch ein wenig mehr Wasser oder Gemüsebrühe dazu geben.

Dieses und weitere leckere Rezepte finden Sie im Blog "Zimtkeks & Apfeltarte" von Andrea Natschke-Hofman

### Omelett mit Ziegenkäse und Bohnenkraut

4 Eier, 100g Ziegenfrischkäse, 1 EL Crème Fraîche, 3EL Öl, Bohnenkraut, Salz, Pfeffer

- Eier, Crème fraîche, Salz und Pfeffer leicht verquirlen.
- Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Eier hinein geben und etwa 2 Min. bei mittlerer Flamme stocken lassen. Den Ziegenkäse auf das Omelett bröckeln, etwas Bohnenkraut leicht zerrieben darüber streuen. Die Hitze reduzieren und das Omelette zugedeckt etwa 4 Min. bei kleiner Flamme stocken lassen.

• Mit frischem Baguette servieren. Dazu passt ein grüner Salat oder ein paar Tomatenscheiben.

Unsere Rezepte sind gedacht für 2-3 Personen. Alle Zutaten gibt es im Shop unter **Neu&Aktuell > Produkte der Woche**.

#### Neu im Dezember



Neuer Shop ab  
5. Dezember

## Wir bauen um auf [www.lotta-karotta.de](http://www.lotta-karotta.de)

In den letzten Wochen haben wir uns gemeinsam mit weiteren Ökokisten-Betrieben intensiv mit der Nutzungsfreundlichkeit unseres Online-Shops befasst. Herausgekommen ist ein neuer Online-Shop, der das Einkaufen bei uns noch einfacher und übersichtlicher machen soll. Freuen Sie sich auf einen besseren Überblick und eine neue Suchfunktion.

Die Umstellung ist geplant für Dienstag, den 5. Dezember. Dann werden Sie sich auf jeden Fall einmal neu anmelden müssen. Alle weiteren Infos zum neuen Shop erhalten Sie Anfang der Woche per Mail. Und sollten Sie Fragen haben oder die Technik am Anfang noch etwas ruckeln, unsere Kundenbetreuung ist natürlich persönlich für Sie da.



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, 7 Uhr!



DE-ÖKO-006

**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999