



Schlemmen und genießen

Liebe Kundinnen und Kunden, diese Adventszeit ist anders als wir es gewohnt sind. Viel Schönes ist nicht möglich, doch versuchen wir das Beste daraus zu machen. Beruhigend dabei: Kochen, Essen, Schlemmen und Genießen, das geht trotz allem. Das spüren wir auch in der Packhalle: die Kisten werden reichlich bestückt. Eine besonders schöne Idee einer Kollegin: Gemeinsames Kochen mit Freunden via Skype. Vorab haben alle das Rezept sowie die passenden Zutaten erhalten. Es war ein sehr geselliger Abend. Auch wir haben überlegt wie es sich richtig Schlemmen lässt. Dafür haben wir bei den aktuellen Angeboten unter "Besonderes zum Fest" allerlei Zutaten für festliche Mahlzeiten zusammengestellt und natürlich auch wieder eine Auswahl unserer Lieblingsweine zu Weihnachten. Bereiten Sie sich eine schöne Zeit.

Wochenrezepte

Fruchtiger Lauch-Bete-Salat

400g Ringelbete, 1 Apfel, 200g Lauch, 50g Walnüsse, 1 EL Honig, 1 EL Orangensaft, 8 EL Apfelessig, 3 EL Nuss- oder Kernöl, Salz & Pfeffer

- Die Beten ungeschält in kochendes Wasser geben und je nach Größe 30-45 Min. garen. Anschließend abkühlen lassen, danach schälen und würfeln.
- Die Äpfel halbieren, entkernen und in feine Scheiben schneiden. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Beides vorsichtig mit den Beten mischen.
- Für das Dressing den Apfelessig, Kernöl, Honig, Orangensaft sowie eine Prise Salz und Pfeffer in ein Schraubglas geben, verschließen und kräftig mixen.
- Die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, dann grob hacken und zusammen mit dem Dressing über den Salat geben.

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

Lauch-Orangen-Gemüse mit Sellerieschnitzel

Für die Sellerieschnitzel: 1 Sellerieknolle, 2 Eier, 6 EL Mehl, 150g Parmesan, 5 EL geriebene Haselnüsse, 2 EL Öl. Für das Gemüse: 800g Lauch, 2 Orangen, 2 EL Haselnusskerne, ½ Zitrone, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, 1 TL Thymian, Salz & Pfeffer

- Sellerie schälen, halbieren, in 1 cm breite Streifen schneiden und im kochenden Salzwasser 3 Min. blanchieren. Anschließend gut abtropfen lassen.
- Drei tiefe Teller vorbereiten mit 1. Mehl, 2. verquirlten Eiern und 3. Parmesan und Haselnüsse, beides fein gerieben und vermischt. Den Sellerie nacheinander erst in Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und zum Schluss im Parmesanmix wenden und leicht andrücken.
- Lauch putzen, halbieren und in Ringe schneiden. 1l Wasser aufkochen, salzen und den Lauch darin ca. 2 Min. sprudelnd kochen lassen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- Die Orange schälen und die Filets mit einem Messer vollständig aus der Haut lösen. Den Orangensaft auffangen. Die Haselnusskerne in einer Pfanne rösten, bis sich die Haut zu lösen beginnt. Die gerösteten Nüsse fein hacken.
- Die Zitronenhälfte heiß waschen, trocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken, mit der Zitronenschale und den Haselnüssen mischen.
- Die Sellerieschnitzel in einer großen Pfanne mit heißem Öl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3 Min. goldbraun braten.
- Den Lauch mit Thymian in einem Topf mit Butter andünsten. Mit dem Orangensaft ablöschen, salzen, pfeffern und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 5 Min. dünsten. Orangenfilets dazugeben, Lauch mit Zitronensaft, Salz & Pfeffer abschmecken.
- Das Gemüse mit den gehackten Haselnüssen bestreuen und zusammen mit den Sellerieschnitzeln servieren.

Geschenkideen

Kern- und Nussöle als Probierset von der Ölmühle Solling, nahe Holzminden

Hochwertige Öle in den Sorten Argan-, Kürbiskern-, Pflaumenkern-, Senf- und Walnussöl. Für die Kernöle der Ölmühle Solling werden mit Bedacht ausgewählte Nüsse und Kerne mühlenfrisch kalt gepresst, was Salaten, Süßspeisen und kalten wie warmen Gerichten ein besonderes Aroma verleiht. Dieses Set eignet sich ideal zum Ausprobieren, für sich selbst als auch für Menschen, die gerne Kochen und guten Geschmack genießen.

Weitere Ideen, um nachhaltige Freude zu verschenken, sind bei den aktuellen Angeboten unter "Geschenke & Präsentkörbe" zu finden.



14,99 € / 5x 20ml



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