



## Kochen, Essen & Genießen

### Liebe Kundinnen und Kunden,

lassen Sie uns das Beste aus dieser Adventszeit machen, auch wenn viele liebgewonnene Rituale dieses Jahr nicht möglich sind. Schlemmen und Genießen, das geht immer! Alles, was Sie sich dafür wünschen, liefern wir Ihnen direkt nach Hause. Anregungen dafür finden Sie auch bei unseren aktuellen Angeboten unter "Festtagsschmaus". Wenn es draußen ungemütlich und früh dunkel wird, können Sie es sich mit einem Lieblingsgetränk bequem machen und nach leckeren Rezepten rund um die Feiertage suchen. Natürlich können Sie auch ein Rezept verschenken, die Zutaten und einen passenden Wein dazu gleich mit. Oder wie wäre es einen virtuellen Kochabend mit Freunden zu veranstalten oder sich zum Plätzchen essen zu treffen? Entdecken Sie neue Möglichkeiten und machen Sie das Beste aus allem, was kommt.

Wochenrezepte

### Gefüllter Kürbis mit Schwarzkohl & Nüssen

1 Butternutkürbis, 400g Schwarzkohl, 100g geröstete Haselnüsse, 2 Knoblauchzehen, ½ TL Zitronenabrieb, 150g Blauschimmelkäse, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Muskat

- Ofen auf 180°C vorheizen. Kürbis halbieren, entkernen und bis auf einen Rand von 1,5 cm aushöhlen. Schwarzkohl von den Blattrippen befreien. Kürbishälften in einer Auflaufform mit 2 EL Öl beträufeln, salzen, pfeffern und 30 Min. vorgaren. Ausgehöhlt Fruchtfleisch, Schwarzkohlblätter und Haselnüsse hacken.
- Kürbisfruchtfleisch und fein gehackten Knoblauch in einer Pfanne mit 1 EL Öl 2 Min. andünsten und nun den Schwarzkohl 3 Min. mitdünsten.
- Alles in eine Schüssel umfüllen, mit Haselnüssen, Zitronenschale und Käse vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Kürbishälften füllen und im Ofen ca. 25 Min. garen, bis der Kürbis weich ist.

### Schwarzkohl-Pesto mit Limette

500g Schwarzkohl, 30g geröstete, gehackte Pinienkerne oder Walnüsse, 50g geriebener Parmesan, 2 Knoblauchzehen, Olivenöl, Limettenabrieb, Saft einer halben Limette, Salz, Pfeffer, Chiliflocken

- Die Schwarzkohlblätter abschneiden und in kochendem Salzwasser für 3 Min. blanchieren. Abgießen, abschrecken und gut ausdrücken, so dass möglichst wenig Wasser drin bleibt.
- Den Schwarzkohl mit einem Zerkleinerer häckseln, sehr fein schneiden oder durch den Fleischwolf drehen.
- Den Knoblauch zum Schwarzkohl pressen, Nüsse und Parmesan zugeben und mit so viel Olivenöl vermischen, dass ein sämiges Pesto entsteht.
- Mit dem Limettensaft und den Gewürzen abschmecken und in zwei ausgekochte Gläser füllen, mit einer Schicht Olivenöl abdecken und schließen.

### Möhren-Bratlinge

500g Möhren, Salz, 100g Magerquark, 150g kernige Haferflocken, 50g geriebener Rigatino, 2 Stängel Petersilie, Kräutersalz, 2 EL Sonnenblumenkerne, Öl

- Die Möhren würfeln und mit Salz in wenig Wasser ca. 10 Min. weich kochen. Abtropfen lassen.
- Den Käse reiben und die Petersilie fein hacken.
- Die Möhren zusammen mit dem Quark im Mixer fein pürieren, dann Haferflocken, Käse und Petersilie darunter mischen und alles mit Kräutersalz würzen.
- Aus der Masse mit feuchten Händen Bratlinge formen, in den Sonnenblumenkernen wenden (gut andrücken)
- Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3-4 Min. goldbraun braten.

Regionale Kostbarkeiten

## Regional Obstessig, Liköre und Obstbrand von der Beermühle aus Bilshausen

Zu den regionalen Geheimtipps in unserem Sortiment gehören die Produkte von der Beermühle in Bilshausen an der Rhume. Seit 2013 werden dort in liebevoller Handarbeit kleine Mengen Essige, Destillate und Liköre in Bioland-Qualität produziert. Das Obst dafür stammt ausschließlich aus eigenem Anbau. Mehr Informationen zur Beermühle und den Menschen dahinter gibt es auf unserer Website bei unseren regionalen Erzeugern.

Die Produkte der Beermühle sowie weitere Ideen, um nachhaltige Freude und guten Geschmack zu verschicken, sind unter "Geschenke & Präsentkörbe" zu finden. .



ab 4,99 €/250ml



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 ZWEI TAGE VOR LIEFERUNG, 8 Uhr!



DE-ÖKO-006

**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999