



## Liebe Kundinnen und Kunden,

dies ist der letzte Kundenbrief für dieses Jahr und damit Ihre letzte reguläre Ökokiste. Für alle Montag- bis Donnerstag-Kunden bieten wir noch eine **Extra-Tour am 23.12.** an. Anschließend machen wir Winterpause und liefern ab dem 6. Januar wieder Ökokisten aus.

Damit geht auch unser Jubiläumsjahr zu Ende, das wir mit tollen Veranstaltungen gefeiert und dabei viele von Ihnen auch persönlich kennen gelernt haben. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen und freuen uns schon auf die nächsten zwölf Monate mit der Ökokiste. Wir wünschen Ihnen frohe & besinnliche Weihnachten und einen guten Start in das neue Jahr!

### Wochenrezepte

#### Pasta mit Schwarzkohl

400g Nudeln, 700g Schwarzkohl, 4 EL Olivenöl, 4 Knoblauchzehen, frische rote Peperoni, 2 Tomaten, 80g Hartkäse, Salz & Pfeffer

- Den Schwarzkohl waschen und die groben Blatt-rippen entfernen. Dann in dünne Streifen schneiden und in kochendem Wasser 5 Min. blanchieren. Anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen.
- Die Spaghetti in Salzwasser al dente garen. Den Knoblauch schälen und in dünne Stifte schneiden. Die Peperoni in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten enthäuten und in kleine Würfel schneiden.
- Dann Knoblauch, Peperoni und Tomaten kurz in Olivenöl anbraten, den Schwarzkohl zugeben und kurz mitdünsten. Mit Thymian würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die fertigen Nudeln untermischen und mit viel geriebenen Parmesan servieren.

#### Knuspriger Maisbraten

1 EL Butter, 125g Polenta (Maisgrieß), 200ml Gemüsebrühe, 1 EL Sonnenblumenöl, 1 TL Thymian, 200g Hokkaido Kürbis, 1 Stange Porree, 2 Eier, 100g geriebenen Rigatino, 100g Grünkernmehl, 1 Bund Petersilie, 1 EL Majoran, 40g gehackte Mandeln, 1 EL Crème fraîche, Pfeffer & Salz

- Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Thymian und Polenta zugeben, umrühren. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen und ohne Hitze 10 Min. mit geschlossenem Deckel nachquellen lassen.
- Den Kürbis raspeln, Porree in Ringe schneiden, Knoblauch pressen. Kürbis in Öl kurz andünsten, Porree zugeben und 5 Min. weiter dünsten. Ofen auf 175° vorheizen.
- Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen (nur etwas Petersilie zum Bestreuen aufheben), salzen und pfeffern.
- Der Teig sollte eine Konsistenz wie Frikadellenteig haben. Einen länglichen Laib formen und auf Backpapier auf mittlerer Schiene ca. 35 Min. backen. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen.

Dazu empfehlen wir eine

#### Pastinakensauce

300g Pastinaken, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 1 Knoblauchzehe, 150ml Gemüsebrühe, 100ml Weißwein, 50 ml Sahne, 3 Stängel Petersilie, Zitronensaft, Salz & Pfeffer

- Zwiebel, Knoblauch und Pastinaken schälen, würfeln und bei mittlerer Hitze in Butter dünsten. Anschließend mit Weißwein ablöschen und kurz aufkochen lassen.
- Die Brühe sowie Salz & Pfeffer zugeben und alles etwa 15-20 Min. bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen.
- Die Petersilienblätter unterrühren und die Sauce fein pürieren. Anschließend die Sahne unterrühren und alles mit Salz & Pfeffer, Muskat und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

### Advent & Weihnachten



je 2,59 €

## Spekulatius aus Dinkel in Demeter-Qualität von Sommer

Der Spekulatius galt früher als exotische Spezialität und ist auch heute noch ein Klassiker zur Weihnachtszeit. Aus Mürbeteig mit bester Demeter-Butter, Honig, Zimt, Kardamom und einem Hauch Harfenmusik gebacken. Qualität, die schmeckt!

Gebacken wird bei Sommer von Familie Praum bereits seit 1850. 1998 wurde die komplette Produktion auf Bio-Standards umgestellt und seit 2003 wird nach Demeter Richtlinien gebacken.

Alle Weihnachtskekse von Sommer wie Dinkel-Nuss-Kipfer, Zimtgebäck und Stollen-Cookies gibt's im Shop unter "Advent & Weihnachten".



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, 8 Uhr!



DE-ÖKO-006

**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999