



## Liebe Kundinnen und Kunden,

wir wünschen Ihnen ein glückliches & gesundes neues Jahr und hoffen, Sie hatten einen guten Start. Haben Sie sich etwas vorgenommen? Unser Vorhaben ist es, unseren ökologischen Fußabdruck weiter zu verbessern, denn weniger ist mehr! Beispielsweise weniger Fleisch und weniger Plastik - diese Themen werden uns auch im kommenden Jahr weiter begleiten und wir möchten Ihnen stets neue Alternativen vorstellen.

Neu aus Göttingen und nun auch bei uns: Cashewrella, die vegane Käse-Alternativen. Auf Basis von Cashewkernen hat Udo Nóbrega leckere Cremes kreiert, als Frischkäse-Alternative. Außerdem gibt es Alternativen zu Mozzarella und Camembert - unbedingt probieren!

### Wochenrezepte

#### Weißkohl mit Walnüssen und Datteln

1 große Zwiebel, 1kg Weißkohl, 2 EL Erdnussöl, 200ml Gemüsebrühe, 200ml Sherry, 1 EL Sojasauce, 100g Walnusskerne, 3 Datteln Medjool (oder 6 von den kleineren Zweigdatteln), Salz, Pfeffer

- Zwiebel und Kohl in sehr feine Streifen schneiden. Den Strunk vom Kohl ausschneiden. In einem weiten Topf etwas Öl erhitzen, die Zwiebel darin kurz dünsten, Kohl beifügen und weiterdünsten.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren lassen. Sherry und Sojasauce zugeben und etwa 5 Minuten weiterdünsten.
- Die Datteln in sehr feine Ringe schneiden. Nusskerne und Datteln im restlichen Öl rasch erwärmen.
- Das Kohlgericht mit wenig Salz und Pfeffer oder mehr Sojasauce nachwürzen. Die Nüsse und Datteln darauf verteilen.

#### Paprika-Antipasti

3 Paprikaschoten in verschiedenen Farben, 2 Zehe/n Knoblauch, 50 ml Olivenöl, 3 EL Zitronensaft, getrocknetes Basilikum, Salz und Pfeffer

- Paprikaschoten waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Mit der Wölbung nach oben im Backofen grillen, bis die Haut Blasen wirft. Unter einem feuchten Tuch abkühlen lassen.
- Haut bei Bedarf abziehen (oder dran lassen ;-), Schoten in breite Streifen schneiden. Marinade zusammenrühren, damit die Schoten beträufeln, kühl stellen und durchziehen lassen.
- Dazu passen Schafskäse, Oliven und Ciabatta.

#### Möhren-Bratlinge

500g Möhren, Salz, 100g Magerquark, 150g kernige Haferflocken, 50g geriebener Rigatino (Hartkäse), je 1/2 TL getrockneten Majoran und Thymian, Kräutersalz, 2 EL Sonnenblumenkerne, Öl zum Braten

- Die Möhren putzen, und grob raspeln, den Käse reiben.
- Die Möhren mit dem Quark, Haferflocken, Käse und Kräuter vermischen und die Masse mit Salz abschmecken.
- Aus der Masse mit feuchten Händen Bratlinge formen. Diese in den Sonnenblumenkernen wenden und gut andrücken.
- Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 3-4 Min. goldbraun braten.

Tipp: Wer es nicht so kernig mag, kann die Möhren weich kochen und pürieren und dann mit den anderen Zutaten weiter verarbeiten.

### Präsentkörbe & Geschenkideen

## CashewRella & Cashewcremes

### Vegane Frischkäse-, Mozzarella und Camembert-Alternativen

Ende Mai 2019 gründete Udo Nóbrega das Unternehmen Cashewrella und kreiert in einer kleinen Manufaktur vegane Käse-Alternativen. Cashewkerne bieten einen idealen Mix aus Proteinen, Fetten und Zucker als Reifegrundlage für die Käsekulturen. Eine Spezialität aus Göttingen ist z.B. der Vamembert, der im historischen Gewölbe reift und dadurch eine schöne Reife bekommt. Gefolgt von Frischkäse- und Mozzarella-Alternativen, die Sie nun in unserem Sortiment finden.



ab 5,20 €



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!



**lotta karotta**

BIO-LIEFERSERVICE

SEIT 1999