



Wichtig für die Winterzeit

Liebe Kundinnen und Kunden,

richtig viel Schnee hatten wir diesen Winter bei uns in Rittmarshausen zwar noch nicht, aber dennoch ist die Stimmung winterlich. Frisch geerntet werden unsere knackigen Wintersalate aus den Folienhäusern und wir planen eifrig den Anbau für die kommende Saison. Sollte es in den nächsten Wochen witterungsbedingt zu Verzögerungen kommen, bitten wir Sie um etwas Geduld. Sie sind nicht Zuhause, wenn Ihre Kiste geliefert wird? Bitte sorgen Sie für ausreichend Frostschutz! Legen Sie eine Decke bereit, um die Lieferung abzudecken, oder auch Kühlboxen für Frostempfindliches. Unsere Fahrer tun ihr Möglichstes, wenn Sie alles bereit legen.

Wochenrezepte

Buntes Wokgemüse

2 Möhren, 300g Brokkoli, 1 rote Paprika, 1 Bund Lauchzwiebeln, 2 cm Ingwer, 2 EL Sonnenblumenöl, 3 EL Sojasauce, 1 EL Fischsauce, Salz, Pfeffer & Zucker

- Das Gemüse waschen und putzen. Die Möhren schälen und dünne Stifte schneiden, ebenso die Paprika. Den Brokkoli in kleine Röschen teilen und die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein raspeln.
- Das Öl im Wok oder einer großen Pfanne erhitzen. Das Gemüse unter ständigem Rühren darin bei großer Hitze 5-10 Min. braten, es sollte seinen Biss behalten.
- Mit Sojasauce und Fischsauce würzen, anschließend mit Salz, Pfeffer & Zucker abschmecken.
- Tipps: Das Gemüse lässt sich nach Belieben tauschen, mit dabei sein sollten immer Lauch oder Lauchzwiebeln. Ebenso lassen sich fertig gegarte Mie-Nudeln oder gekochter Reis ergänzen.

Broccoli-Pastinaken-Kokos-Curry

1 Broccoli, 2 Pastinaken, 200 ml Kokosmilch, 1 Tasse Basmatireis, 1 kleine Chilischote, 1 Zehe Knoblauch, ½ TL Currypaste, Kreuzkümmel, Salz & Pfeffer

- Das Gemüse waschen, den Broccoli in Röschen teilen. Die Pastinaken in fingerdicke Scheiben schneiden. Den Basmatireis mit der doppelten Menge Wasser kochen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, die kleingeschnittene Chilischote und anschließend das Gemüse 5 Min. andünsten. Die gepresste Knoblauchzehe dazugeben und mit einer halben Tasse Gemüsebrühe ablöschen. Die Kokosmilch dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Currypaste und Kreuzkümmel würzen. 15 Min. köcheln lassen und je nach Geschmack nachwürzen.
- Den Reis als Beilage dazu reichen. Ein Spritzer Orange und ein TL Erdnussmus passen auch sehr gut dazu.

Pastinaken-Puffer mit Joghurt-Dip

400g Pastinaken, 300g Möhren, 300g Kartoffeln, 2 Eier, etwas Mehl, Salz, etwas Koriander, Honig, Sonnenblumenöl, 100g Joghurt, 200g Quark, frische Kräuter (z.B. Kresse, Schnittlauch, Koriander), Salz & Pfeffer

- Die Pastinaken und die Möhren gründlich waschen (z.B. mit einer Gemüsebürste) oder schälen. Die Kartoffeln schälen. Alles zusammen grob raspeln.
- Das Gemüse mit den Eiern und etwas Mehl mischen, nach Geschmack mit Salz, Koriander und Honig abschmecken und kleine flache Puffer formen.
- Die Puffer in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun braten.
- Für den Dip Joghurt, Quark und die frischen Kräuter verrühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Wein-Tipp



7,99 €

Spätlese Scheurebe, feinherb

vom Weingut Keth aus Worms, Rheinhessen

Sehr zu empfehlen zu asiatisch inspirierter Küche: Wir sind echte Liebhaber dieser angenehmen aromatischen Rebsorte. Die Scheurebe kommt leichtfüßig und lebendig daher, mit frischen Aromen nach Litschi und etwas Limette. Anregendes Spiel zwischen Süße und Säure.



Wir freuen uns über Ihre Bestellung im Shop auf 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