



Ihre Ökokiste: frostfrei durch den Winter

Liebe Kundinnen und Kunden,

es ist Winter und auch wenn die wirklich kalten Temperaturen noch auch sich warten lassen. Hier ein paar wichtige Abstellhinweise für Ihre Ökokiste. Sollten Sie bei der Anlieferung nicht Zuhause sein, sorgen Sie unbedingt für ausreichend Frostschutz. Es bietet sich an, eine Decke bereit zu legen, mit der der Fahrer die Kiste abdecken kann. Ebenso eignen sich Isoboxen und Kühltaschen für Frostempfindliches. Um Ihre gesamte Kiste vor kalten und heißen Extremtemperaturen zu schützen, bieten wir auch passende Thermohauben an. Diese finden Sie bei uns im Shop. Unsere Fahrer tun ihr Möglichstes – wenn Sie alles bereit legen.

Wochenrezepte

Ofengemüse mit Orangensauce

900g Pastinake, Kürbis, Zwiebel, Kartoffeln & Möhren, 1 Orange, 1 TL Dijonsenf, 3 TL körniger Senf, Salz & Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 4 Stiele Petersilie, 150 g Joghurt

- Den Ofen auf 200° vorheizen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Das Gemüse putzen, schälen, und würfeln. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
- Für die Sauce den Orangensaft und die Hälfte der Orangenschale mit Dijonsenf und 2 TL körnigem Senf verrühren, salzen und pfeffern. 1 EL Öl unterschlagen.
- Das Gemüse in einer gefetteten Auflaufform verteilen, die Sauce darüber träufeln und im Ofen 30-40 Min. garen, dabei mehrmals wenden.
- Die Petersilie hacken und mit der restlichen Orangenschale und körnigen Senf mischen. Das Gemüse mit einem Klecks Joghurt anrichten, mit der Petersilienmischung bestreuen und servieren.

Orientalisches Couscous-Gemüse

1 Möhre, 2 Pastinake, 150g Butternutkürbis, 3 Schalotten, Olivenöl, Salz, 100g Couscous, 150g gegarte Kichererbsen, 8 getrocknete Aprikosen, 175 ml heißes Wasser, 10g Butter, Gewürze: 1 Zimtstange, 2 Sternanis, 1 Lorbeerblatt, Kurkuma, Paprikapulver, Chiliflocken, Harissa, 130 ml heißer Gemüsebrühe, 3 EL gehackte Korianderblätter

- Ofen auf 190 °C vorheizen. Möhren, Pastinaken und Schalotten schälen, würfeln und in eine gefettete Auflaufform geben. Zimtstange, Sternanis, Lorbeerblätter, 3 EL Olivenöl, 3/4 TL Salz sowie alle anderen Gewürze zugeben, alles gut mischen und im heißen Ofen backen. Nach 15 Min. den Kürbis zugeben und weitere 30 Min. garen.
- In der Zwischenzeit den Couscous mit 1 EL Olivenöl und 1/2 TL Salz in eine Schüssel füllen, mit kochender Brühe übergießen, abdecken und 10 Min. quellen lassen. Butterflocken zugeben und alles mit einer Gabel auflockern.
- Dem Couscous die getrocknete Aprikosen, Kichererbsen und Wasser zufügen und weitere 10 Min. garen.
- Zum Servieren den Couscous in eine große Schüssel füllen. Das Gemüse mit Harissa und Salz abschmecken, auf den Couscous schichten und mit Koriander garnieren.

Fruchtiger Pastinakensalat

1 Orange, 150g Joghurt, 2 EL Meerrettich, 1 EL Honig, 2 EL Rapskernöl, 300g Pastinaken, 1 Apfel, 2 EL gehackte Korianderblätter

- Von der Orange die Schale abreiben, sie dann halbieren, eine Hälfte pressen und die andere schälen und filetieren.
- Ein Dressing aus Joghurt, Orangensaft, Meerrettichcreme, Honig, Rapskernöl und dem Orangenabrieb verrühren.
- 300g Pastinaken und 1 Apfel schälen, grob raspeln und mit den Orangenstücken unter den Joghurt heben. Mit Korianderblättern bestreut servieren.

Neu im Sortiment

Couscous, Reis & mehr

5kg-Vorratspackung von der Antersdorfer Mühle

Ein günstiger kg-Preis und der geringere Verpackungsanteil sind die eindeutigen Vorteile der Vorratspackungen. Aufgrund Ihrer Nachfragen haben wir nun auch verschiedene Reis-Sorten, Bulgur, Quinoa und Couscous im 5kg-Sack im Sortiment. Für den eigenen Vorrat oder auch zum Teilen.

In Niederbayern, genauer in Simbach am Inn, wurde die Antersdorfer Mühle bereits in den 70er Jahren komplett auf bio umgestellt. Die Mühle wird als Familienbetrieb bereits seit 1884 in nunmehr der 5. Generation bewirtschaftet.

Alle Vorratspackungen der Antersdorfer Mühle finden Sie bei unseren Neuheiten!



20,90 €



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!



DE-ÖKO-006

lotta karotta

BIO-LIEFERSERVICE
SEIT 1999