



## Urlaub für Ihre Ökokiste?

### Liebe Kundinnen und Kunden,

es ist Ferienzeit und es wird ruhiger beim Kistenpacken. Steht bei Ihnen auch der Urlaub vor der Tür? Was macht Ihre Ökokiste, wenn Sie im Urlaub sind? Natürlich können Sie jederzeit eine Lieferpause eintragen. Wir können Ihre Kiste aber auch bei Ihren Nachbarn abgeben. Wie wäre es als Dankeschön für's Blumen gießen oder Katze füttern? Oder einfach weil es schön ist, sich so gut miteinander zu verstehen? Wenn Sie Nachbarn haben, denen Sie mit Ihrer Ökokiste eine Freude machen möchten, geben Sie uns Bescheid. Dann können wir den Abstellort für Ihre Kiste während des Urlaubs anpassen.

Ihnen wünschen wir eine tolle Ferienzeit mit viel Spaß, Erholung und reichlich Sonnenschein. Uns wünschen wir außerdem reichlich Regen, damit unser Gemüse weiter wachsen kann.

#### Wochenrezepte

### Fruchtiger Spitzkohlsalat

1 kleiner Spitzkohl, 1 rote Paprika, 6 mittelgroße saure Gurken, 1 großer Apfel, 1/2 Bund Petersilie, 3 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico bianco, 1 TL Honig oder Agavendicksaft, Kräutersalz, frischer Pfeffer

- Spitzkohl vierteln und Strunk entfernen. In feine Streifen schneiden oder grob raspeln.
- Aus Öl, Essig, Honig und Gewürzen ein Dressing rühren, unter den Kohl mischen und marinieren lassen.
- Paprika in feine Streifen, Gurken in schmale Scheiben schneiden. Apfel würfeln und Petersilie hacken.
- Alle Zutaten einer Schüssel miteinander vermengen und servieren.

### Sommerliche Reispfanne

1 Stange Lauch, 2 Möhren, 1 EL Olivenöl, 1/2 TL Swema Gemüsepaste, 2 kleine Tomaten, 2 EL Reis, 200ml Wasser, Zucker, 3 Stängel Petersilie

- Lauch putzen, halbieren, in schräge Ringe schneiden und waschen. Möhren putzen und in feine Scheiben schneiden.
- Das Öl in einem breiten Topf zusammen mit 1/2 TL Swema Gemüsepaste anbraten. Lauch und Möhren zugeben und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. sanft ziehen lassen, das Gemüse nicht bräunen.
- Die Tomaten halbieren und fein würfeln. Zusammen mit dem Reis in den Topf geben und 200 ml Wasser angießen. Mit Gemüsepaste und einer Prise Zucker abschmecken und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 35 Min. garen.
- Das Gemüse nochmals abschmecken und die Petersilie unterrühren. Warm oder kalt servieren.

### Porree-Apfel-Salat

1 Stange Lauch, 1 Apfel, 2 EL Orangensaft, 1 EL Limettensaft, 2 EL Sesamöl, Salz & Pfeffer, 25g Walnusskerne, 1 EL saure Sahne, 2 Stängel Petersilie zum Garnieren

- Den Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, in feine Spalten schneiden und mit dem Lauch mischen.
- Den Orangen- und Limettensaft mit Sesamöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing mit dem Salat vermengen und alles in einer Schüssel anrichten.
- Die Walnusskerne darüber verteilen und einen Klecks saure Sahne darauf geben. Mit Petersilie garniert servieren.
- Tipp: Nach Belieben lässt sich der Salat mit etwa 50g Käse verfeinern: z.B. würziger Blauschimmelkäse oder zartschmelzender Morbier.

#### Neu im Sortiment



3l (85g) / 2,99€  
12l (320g) 7,99€

## SWEMA Frische Gemüsebrühe aus Gemüse, Gewürzen und Steinsalz - sonst nix

Von uns auf der Bio-Messe in Leipzig entdeckt und spontan begeistert: Die SWEMA-Gemüsepaste in Rohkostqualität enthält 73% Gemüse, Gewürze und Steinsalz zum Konservieren. Sie ist frei von jeglichen Zusatzstoffen und einzigartig im Geschmack. Eine gelungene Alternative zu Pulverbrühe, die herzhaften Gerichten einen angenehmen Grundgeschmack verleiht.

Die Gemüsepaste kann mit Wasser in eine delikate Brühe verwandelt werden. Für noch mehr Geschmack empfehlen wir die Paste zuvor kurz in Öl anzubraten. Auch zum Würzen von Gemüsepfannen, Aufläufen und Dressings und Soßen ist die SWEMA-Gemüsebrühe bestens geeignet. Unbedingt Ausprobieren!



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