



Adventskekse & Weihnachtsbäume

Liebe Kundinnen und Kunden, dieses Jahr bieten wir zum ersten Mal Bio-Weihnachtsbäume an - zur Selbstabholung am 14. Dezember. Groß geworden sind die Nordmantannen am Harzrand, nach Bioland-Kriterien ganz ohne Pflanzenschutzmittel und Kunstdünger. Ein Bio-Weihnachtsbaum ist eine echte Alternative zu Bäumen aus konventionellem Anbau, die meist großzügig mit Pestiziden behandelt werden und häufig nicht aus Deutschland kommen. Dies belastet Gewässer und Böden, ebenso wie Insekten und andere Tiere. Auch für die eigene Gesundheit ist ein chemisch gespritzter Baum im Wohnzimmer wenig förderlich. Wie wäre es also mit einem Bio-Weihnachtsbaum?

Bio-Weihnachtsbäume können Sie bis zum 25.11. online bestellen und am 14.12. fertig eingensetzt bei uns abholen. Weitere Infos gibt es auf unserer Website, bei Fragen sind wir auch gerne persönlich für Sie da.

Wochenrezepte

Bunte Bete mit Kicher-Auberginen-Hut

400g Bunte Beete, 1 Aubergine, 1 kleine rote Zwiebel, 1 Dose Kichererbsen, Olivenöl, Rosmarin, Pfeffer, Salz, Sojasauce, 50g cremiger Joghurt

- Ofen auf 180°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Aubergine grob würfeln, in ein Sieb geben und zum Entwässern großzügig salzen.
- Kichererbsen abgießen und die Hälfte mit etwas Wasser zu einer cremigen Masse pürieren. Mit Rosmarin, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Bete schälen und in 15mm dicke Scheiben schneiden. Diese von beiden Seiten mit Olivenöl bestreichen auf das Backpapier legen, mit den Gewürzen bestreuen und ca. 15 Min. im Ofen garen.

- Die Zwiebel fein würfeln und in einer Pfanne mit etwas Öl glasig dünsten. Die Aubergine kurz abspülen (entsalzen) und in die Pfanne geben. Sobald die Aubergine weich wird, mit 1-2 TL Sojasauce und einem Schuss Wasser ablöschen.

- Das Kichererbsen-Mus dazu geben, unterrühren und anschließend die übrigen Kichererbsen zugeben. Abschmecken und nach Belieben nachwürzen.

- Die gegarten Bete-Scheiben auf einem Teller platzieren und darauf je einen Löffel von der Auberginen-Topping geben. Darüber einen kleinen Klecks Joghurt träufeln. Nach Belieben warm oder auch kalt servieren.

Gefüllte Auberginen mit Grünkohl

1 Zwiebel, 150g frischer Grünkohl, 2 EL Sonnenblumenöl, 1 Zitrone (entsaften), 3 EL Sahne, 75 g Bulgur, Salz & Pfeffer, 2 Auberginen, 3 EL Granatapfelkerne, 5 EL Naturjoghurt, 3 EL Mandelmus, 2 EL gehackte Petersilie

- Die Zwiebel schälen, fein hacken und in einer hohen Pfanne mit etwas Olivenöl glasig dünsten. Die Grünkohlblätter vom Strunk befreien, in Stücke zupfen und mitdünsten, bis er zusammenfällt. Pfanne vom Herd nehmen und den Saft ½ Zitrone und die Sahne unterrühren.

- Bulgur in einem Topf mit 200 ml Wasser aufkochen und dann bei geringer Hitze etwa 10 Min. köcheln lassen. Bulgur und Grünkohl vermengen., mit Salz & Pfeffer abschmecken.

- Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Auberginen halbieren und aushöhlen. Das Fruchtfleisch fein hacken und unter die Grünkohl-Bulgur-Masse mischen. Die Auberginenhälften auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, die Masse hineingeben und anschließend im Ofen 25-30 Min. backen.

- In der Zwischenzeit Joghurt, Mandelmus, Petersilie und dem übrigen Zitronensaft verrühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Die Auberginen auf Tellern anrichten, die Soße darüber geben und mit Granatapfelkernen bestreuen.

Advent, Advent...



4,49 € / Stück

Tee-Adventskalender

24 verschiedene Tees von Lebensbaum

Eine liebevolle Geschenkidee oder um sich selbst eine Freude zu machen: mit dem Tee-Adventskalender von Lebensbaum erhalten Sie jeden Tag im Advent einen Moment der Ruhe und um inne zu halten - mit 24 verschiedenen ausgewählten Teemischungen. Weitere Adventskalender und Ideen für den Nikolausstiefel finden Sie aktuell unter "Adventskalender & Nikolaus". Außerdem wird es nun Zeit, die ersten Plätzchenrezepte auszuprobieren. Viele gute Bio-Zutaten wie Nüsse, Mandeln, Mehle, Süßungsmittel und Gewürze dafür finden Sie ab sofort bei unseren aktuellen Angeboten in der "Weihnachtsbäckerei".



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