

11. März bis  
17. März 2024

# FRÜHJAHRSPUTZ

Liebe Kund\*innen,

Fenster auf, Frühlingsluft rein und raus mit dem Wintermuff: Der Frühlingsputz steht an, um der Sonne den Weg durch die Fenster zu bahnen. Damit alles schön blitzt, braucht es keine Chemiekeulen, die ihre Spuren im Wasser hinterlassen. Mit ökologischen Reinigungsmitteln lassen sich doppelt saubere Ergebnisse erzielen: Die natürlichen Inhaltsstoffe wie Essig, Zitrone, Natron & Soda sind wahre Alleskönner in Punkto Sauberkeit. Sie sind von der Umwelt gut abbaubar und kehren dabei bedenkenlos in den Kreislauf zurück. Damit wird der Frühlingsputz zum Klimaschutz! Unser Angebot an umweltfreundlichen Reinigungsmitteln finden Sie ab sofort unter **"Frühlingsputz"** bei Ostern & Frühling.

**Erinnerung:** Jetzt noch für unsere Veranstaltung **"Insektenhotel & Nistkästen bauen am 16. März"** anmelden unter 05508-979419-0 oder per Mail an [service@lotta-karotta.de](mailto:service@lotta-karotta.de). Mehr Infos auf der Website!

## Wochenrezepte

### Pasta mit cremiger gelber Bete und Parmesankäse

100g Pasta, 1 Gelbe Bete, ca. 15 ml Sahne, Parmesankäse, Salz, Pfeffer, Thymian

1. Pasta bissfest kochen. Gelbe Bete schälen, würfeln und im Topf mit sehr wenig Wasser ca. 25 Min. weich kochen. Abgießen, dabei das Kochwasser auffangen.
2. Die Bete pürieren. Sahne und Kochwasser hinzugeben, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Nudeln mit dem Bete-Püree mischen und auf Tellern anrichten. Parmesankäse über die Pasta hobeln und servieren. Final mit etwas Thymian garnieren.

### Gebratener Spitzkohl

1 Spitzkohl, 200g Cherrytomaten, Abrieb 1 Zitrone, Saft von ½ Zitrone, 3 EL Sojasauce, 4 EL Ahornsirup, 4 EL Sesam, Öl,

1. Spitzkohl vierteln mit Schnittflächen nach unten nebeneinander in einer Pfanne mit Öl anbraten. Cherrytomaten dazulegen und Sesam in der Pfanne verteilen. Den Deckel auf die Pfanne und 5 Min. dünsten. Hitze leicht reduzieren, Spitzkohl wenden. Weitere 5 Min. braten. Hitze erneut reduzieren. Die Cherrytomaten sollten aufgeplatzt sein, so dass sie ein Sud in der Pfanne gebildet hat. Ansonsten die Cherrytomaten leicht andrücken, damit der Saft austritt.
2. Zitrone halbieren, Saft über dem Spitzkohl verteilen. Mit Ahornsirup und etwas Sojasauce ablöschen. Zitronenabrieb zum Sud geben und Spitzkohl rundherum im Sud wenden. Für weitere 1,5 Minuten einköcheln lassen.
3. Sud abschmecken und ggf. nachwürzen. Gebratenen Spitzkohl auf große Teller verteilen mit den Cherrytomaten belegen und mit dem Sud beträufeln. Dazu passt Couscous.

### Zucchini-Tomaten-Gratin

500g Kartoffeln, 400g Tomaten, 300g Zucchini, 1 Zwiebel, 60 ml Gemüsebrühe, 2 Knoblauchzehen, Salz & Pfeffer, Thymian, 8 schwarze Oliven, 6 EL Olivenöl,

1. Zucchini, Tomaten, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch in sehr dünne Scheiben schneiden.
2. Auflaufform mit Öl auspinseln, das Gemüse hineinschichten und mit Salz & Pfeffer würzen. Die Oliven grob hacken und mit Thymian über das Gemüse streuen. Olivenöl mit der Brühe mischen und darüber gießen.
3. Das Gratin auf mittlerer Schiene bei 180 Grad (Umluft) ca. 60 Minuten backen, bis das Gemüse gar ist. Dazu passt ein frisches Baguette und ein französischer Rotwein!

Alle Rezepte sind gedacht für 2-3 Personen.  
Alle Zutaten gibt es im Shop unter  
[www.lotta-karotta.de](http://www.lotta-karotta.de)

## Prämierte Produkte "Bestes Bio"

Was haben die Orobio Gigli Nudeln von Terra Famiglia, die Linsen-Bolognese von Rapunzel und der Soja Quark von Sojade gemeinsam? Sie alle sind mit dem „Bestes Bio“ Label ausgezeichnet.

Jedes Jahr kürt eine ausgewählte Jury aus engagierten Leser\*innen der Bio-Zeitschrift „Schrot & Korn“ Produkte, die Bio-Käufer\*innen ganz besonders überzeugt und begeistert haben. Wir haben Ihnen in unserem Online-Shop bei "Neu&Aktuell" unter **"Bestes Bio"** eine Auswahl ausgezeichneter Produkte aus den Jahren 2022 bis heute zusammengestellt. Überzeugen Sie sich selbst!

Linsen-Bolognese  
von Rapunzel



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, 7 Uhr!



**lotta karotta**  
BIO-LIEFERSERVICE  
SEIT 1999