

6. Mai bis
12. Mai 2024

BÜROKISTE

Gesunder Snack am Arbeitsplatz

Liebe Kund*innen,

unsere Obst- & Gemüseboxen am Arbeitsplatz fördern aktiv die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden. Knackig frisches Obst und Snack-Gemüse sind eine gute Alternative zum üblichen Schokoriegel. Ideal für den Empfangsbereich, als Brainfood im Meeting oder als gesunder Snack am Schreibtisch – unsere Bio-Kiste ist eine echte Bereicherung!

Vorweg für alle Arbeitgeber oder auch Arbeitnehmer, die Ihre*n Chef*in überzeugen möchten: die BüroKiste lässt sich als Betriebsausgabe absetzen und für die Mitarbeitenden sind die bereitgestellten Lebensmittel und Getränke im Rahmen der Freigrenzen für betriebliche Aufmerksamkeiten steuerfrei. Mit frischen Bio-Produkten setzen Sie ein Zeichen für Nachhaltigkeit und regionale Unterstützung! Weitere Infos zur BüroKiste gibt es online auf www.lotta-karotta.de > So geht's > BüroKiste.

Wochenrezepte

Linsen-Spinat-Salat mit Tofu

75g rote Linsen, 1 rote Zwiebel, 300g Basilikum-Tofu, 200g Spinat, 4 EL Apfelessig, ½ TL Dattelsirup, 1 TL Senf, 7 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer

1. Linsen in kochendem Wasser 10-15 Min. bissfest köcheln lassen, danach abgießen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tofu trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Spinat waschen, abtropfen lassen und grob hacken.
2. Essig, Sirup und Senf verrühren, mit 3 EL Öl mixen und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
3. in einer Pfanne die Tofuscheiben portionsweise in 3-4 EL heißem Öl unter Wenden 3-4 Min. kross anbraten.
4. Spinat, Zwiebelringe und Linsen locker vermengen. Tofuscheiben unterheben. Salat auf Tellern anrichten und mit Vinaigrette beträufeln. Dazu schmeckt Baguette.

Ofen-Feta mit Frühlingszwiebeln & Tomaten

2 Stücke Feta, 4 Frühlingszwiebeln, 250g Cherrytomaten, 3 EL Olivenöl, 2 EL Ahornsirup, 2 EL heller Balsamicoessig, Smoked Paprikapulver, Salz

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Eine Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen und den Feta hineinlegen.
2. Wurzelenden der Frühlingszwiebeln kappen, die Zwiebeln in 2-3 cm lange Stücke schneiden. Tomaten vierteln.
3. In einer Schale Olivenöl, Ahornsirup, Balsamicoessig, Paprikapulver und eine Prise Salz verrühren und darin die Tomaten und Frühlingszwiebeln marinieren.
4. Das marinierte Gemüse um den Feta verteilen und beides im heißen Ofen etwa 20 Min. karamellisieren lassen.
5. Der Feta lässt sich auch in einer Gemüsepfanne ohne Löcher auf dem Grill garen. Dazu passt frisches Brot.

Gefüllte Champignons mit Grillkräutern

250g Große Champignons (z.B. Portobello), 150g Schmand, ½ Bund Grillkräuter, Salz & Pfeffer

1. Champignons trocken putzen und die Stiele ausdrehen (können kleingeschnitten in einen Salat wandern).
2. Kräuter hacken, unter den Schmand rühren und mit Salz & Pfeffer abschmecken.
3. Pilze mit dem Kräuterschmand füllen und in einer Grillschale im Ofen oder auf dem Grill ca. 15 Min garen.

Eichblattsalat mit Radieschen

1 Eichblattsalat, 4 bis 6 Radieschen, 4 Frühlingszwiebeln, 4 EL Olivenöl, 8 EL helles Balsamicoessig, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Rohrohrzucker, etwas Grillkräuter, Salz & Pfeffer

1. Salat mundgerecht zupfen. Radieschen und Zwiebeln in Scheiben schneiden. Alle übrigen Zutaten für das Dressing gut mixen und über dem gesamten Salat verteilen.

Alle Rezepte sind gedacht für 2-3 Personen.
Alle Zutaten gibt es im Shop unter
www.lotta-karotta.de

Auf den Grill, fertig, lecker!

Für jeden Geschmack ist etwas dabei: die Vielfalt auf dem Grillbuffet kennt keine Grenzen. Für alle Grillfreunde haben wir eine tolle Auswahl für die nächste Grillparty zusammengestellt: Für den Rost bieten wir verschiedene Grillkäse, Portobellos - die Grillchampignons, Grillkräuter, vegane Bratwürste und auch klassische Bio-Bratwürste von Ökoland bei Hannover. Als Beilagen empfehlen wir verschiedene Saucen, Antipasti und frisches Brot vom Backhaus in Klein Lengden. Und bei uns Lottas dürfen frische Salate nie fehlen!

Unsere Grillkäse, Saucen und eine breite Auswahl leckerer Beilagen sind zu finden unter > **Saisonthemen** > **Grill-Saison**.



Vielfalt
auf dem Grill

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, 7 Uhr!



DE-ÖKO-006



ökokiste

