

# SONNENSCHUTZ

## Ihre Ökokiste im Sommer

10. Juni bis  
16. Juni 2024

### Liebe Kund\*innen,

das Wetter ist sehr wechselhaft, doch der Sommer steht vor der Tür und wir freuen uns auf Sonne, Licht und Wärme! Das ist gut für unser Gemüt, aber nicht für Obst, Gemüse und Kühlprodukte. Denken Sie deshalb bitte unbedingt an einen **schattigen Abstellort** für Ihre Kiste. Legen Sie auch eine **Decke oder Thermoabdeckung** bereit, sollte die Kiste länger draußen stehen. Bei Bedarf haben wir auch Thermohauben für die Obst- & Gemüseboxen im Angebot. Für Kühlprodukte stellen Sie bitte eine **Kühlbox mit Kühlakkus** bereit, in die unsere Fahrer\*in die Ware umpacken kann. Auch Schlüssel für Garage und Gartenhaus sind bei uns in guten Händen. So bleiben Ihre Produkte bei sonnigem Wetter länger frisch!

### Wochenrezepte

#### Eichblattsalat mit Nektarinen & Walnüssen

½ Eichblattsalat, 3 Nektarinen, 100g gehackte Walnüsse, 1 Caprino Ziegenkäse natur, 1 rote Zwiebel, je ½ Bund Thymian & Rosmarin, 50 ml Honig, 1 EL Olivenöl, 2 EL Apfelmarmelade, 20 ml Walnussöl, 1 TL Senf, Salz & Pfeffer

1. Ein Backblech mit Thymian und Rosmarin auslegen, den Honig darüber verteilen. Die Nektarinen vierteln und darauflegen, Walnüsse und gehackte Zwiebeln darüber streuen. Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl zugeben und für 10 Min. bei 210°C im Ofen garen.
2. Den Salat waschen, trocknen und in mundgerechte Stücke reißen. Den Ziegenkäse in Würfel schneiden.
3. Ein Viertel der gegarten Nektarinen zusammen mit 3 EL Nüssen und Zwiebeln sowie den entstandenen Sud mit allen weiteren Zutaten für das Dressing im Mixer pürieren. Die übrigen Nektarinen und Walnüsse warmstellen.
4. Den Salat mit dem Dressing marinieren und kurz vorm Servieren Nektarinen, Nüsse und Käse zugeben.

### Neu im Sortiment

#### Neues von Rosenrot Naturkosmetik

Neben den äußerst beliebten Shampoo Bits finden Sie in unserem Angebot nun auch neue Varianten der festen Deo Cremes sowie Mousse zur Körperpflege. Die Naturkosmetik von Rosenrot wird mit viel Leidenschaft und Liebe zum Handwerk produziert. Bereits seit 2015 fertigt Rosenrot in Eutin, nahe der Ostseeküste, feste Shampoos und mittlerweile auch viele weitere Körper- und Haarpflegeprodukte in feiner Bio-Qualität. Rosenrot gehört zu den wenigen ‚echten‘ Naturkosmetik-Manufakturen, die lokal produzieren, höchste Ansprüche an Nachhaltigkeit legen und bewusst auf Industrialisierung verzichten. Eine feine Auswahl verschiedener Rosenrotprodukte gibt es hier in unserer Bio-Drogerie unter > **Bio-Drogerie** > **Rosenrot Naturkosmetik**



Naturkosmetik  
natürlich & plastikfrei

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!



DE-ÖKO-006



ökokiste

#### Dicke Bohnen-Eintopf in Tomatensauce

500g frische dicke Bohnen, 4 Tomaten (gewürfelt), 2 EL Tomatenmark, 1 gehackte Zwiebel, 1 Lorbeerblatt, je 1 TL Kreuzkümmel, Koriandersamen & ½ TL Zimt, 4 EL Rapsöl, 1 EL Rosinen oder getrocknete Aprikosen, Salz & Pfeffer, Chilipulver, ½ Bund Petersilie, Reis als Beilage

1. Die Dicken Bohnen aus der Hülle pulen. Einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Bohnen darin ca. 2 Minuten blanchieren. In einem Sieb abgießen und die Häutchen von den Dicken Bohnen abziehen.
2. Die Gewürze mahlen und in einer großen Pfanne mit Öl und Zwiebel 3 Min. dünsten. Die Bohnen hinzugeben und weitere 3 Min. dünsten lassen.
3. Tomaten, Tomatenmark und Trockenfrüchte zugeben und alles für 15 Min. kochen lassen und gelegentlich umrühren.
4. Final mit Salz & Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie servieren. Als Beilage passt Reis.

#### Kretische Kichererbsen mit Spinat

1 Zwiebel, Olivenöl, 1 Dose Kichererbsen, 2 Tomaten, 3 Knoblauchzehen, 400g Spinat, 50g Schafskäse, Salz & Pfeffer, Chiliflocken

1. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in einer Pfanne mit 5 EL Olivenöl 3-5 Min. glasig dünsten.
2. Kichererbsen abspülen, Tomaten würfeln und beides in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und einer kleinen Prise Chiliflocken abschmecken.
3. Spinat waschen, trocknen und grob hacken. In die Pfanne geben, etwa 100 ml Wasser dazu gießen, 15 Min. bei geschlossenem Deckel dünsten und bei Bedarf ohne Deckel noch etwas einkochen lassen.
4. Final den Schafskäse darüber bröseln, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Salz & Pfeffer abschmecken.

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

