

UNSER WOCHENANGEBOT

Flotte Karotte

Neues Projekt:

Bio-Kiste via Lastenrad

Woche 43 | gültig vom 19.10.–25.10.2020

Liebe Kundin, lieber Kunde,

es wird eng in unseren Innenstädten, vor allem durch den zunehmenden Lieferverkehr. Auch wir sind mit unseren Lieferfahrzeugen dafür mitverantwortlich. Für die Zukunft braucht es daher neue Mobilitätskonzepte, damit unsere Städte wieder um den Menschen herum und nicht um das Auto herum geplant werden. Wir wollen unseren Teil dazu beitragen und arbeiten gerade daran, die Innenstädte von Essen und Bochum mit Lastenrädern zu beliefern. So kommen wir noch umweltschonender und leiser zu Ihnen.

Derzeit suchen wir nach günstig gelegenen Standorten in Bochum-Ehrenfeld und Essen-Rüttenscheid, an denen Platz für ein kleines Zwischenlager ist. Vielleicht haben Sie ja eine Idee?

Gibt es bei Ihnen in Bochum-Ehrenfeld und Essen-Rüttenscheid Leerstand, Garagen oder einen Hinterhof? Dann schreiben Sie uns an: post@flottekarotte.de

Wir halten Sie über den Fortgang des Projektes auf dem Laufenden.

Ihr Team von **Flotte Karotte**

Unsere Kundin, Fr. Heizmann aus Essen, hat Bio-Quitten aus eigener Ernte abzugeben. Wer Interesse hat, kann sich bei ihr unter 0151 / 70819026 melden.



Aktuelles erfahren?
Besuchen Sie uns!



Aktion für Südafrika

Unsere Aktion: Sie genießen, wir spenden!
1000€ sind zusammengekommen!



Das Corona-Virus hat Südafrika schon lange erreicht. Die Regierung hat mit einem extrem strengen Lockdown reagiert. Schon bei uns sind die Auswirkungen drastisch. Unvorstellbar, was sie in einem Land wie Südafrika bedeuten.

In den letzten Wochen hatten wir Weine von Stellar Organics im Angebot. Bei jeder Flasche, die sie gekauft haben, wurde durch uns

ein Teil für das Projekt der Non-Profit-Organisation [Home of Compassion](#) im Township Delft/Kapstadt zurückgelegt. Wir konnten damit eine stolze Summe von 760 €, die wir auf 1000 € aufgerundet haben.

Vielen lieben Dank für's Mitmachen!

Aktuelles

Bennos Glosse

Ein liebevoller Blick auf die Welt rund um Flotte Karotte

Benno Schlicht ist als Fahrer, Entdecker und Reporter für uns unterwegs. Er zeigt den Azubis, woher wir unsere Ware bekommen und erlebt allerhand interessante Dinge, die einen Einblick in die Welt der Erzeugerhöfe und unsere nette kleine Firma gewähren. **Thema heute:** Aus meinem Karottenfahrerleben_Vol.1 --> [Hier klicken!](#)



Unsere Rezepttipps für diese Woche:



[Flotte Porree-Quiche](#)

[Paprika, geschmort, mit Räuberkartoffeln](#)

Einige Saisonkisten



Quer durch das Sortiment

für etwa 28€	Die Alles-Drin-Kiste: Obst, Gemüse, Käse, Joghurt, Kartoffeln
1 l	Vollmilch, Flasche 3,7% von Upländer
500 g	Joghurt Dattel-Feige von Schrozberg
0.5 kg	Karotten
0.5 kg	Porree von Alfons Klaus
1 Bund	Radieschen von Bursch
1 Stück	Radichiosalat
0.5 kg	Äpfel Elstar von Schulte
4 Stück	kleine grüne Kiwi von Pietropoli
0.4 kg	kernlose blaue Trauben Crimson
750 g	Roggenlaib, freigeschoben *K*
1 Karton	Eier (6 Stück)
1 Stück	Almkönig, ca. 190 g von Käsehof



Regiokiste (mittel)

für etwa 15€	Gemüse, Kräuter und Salat, konsequent aus der Region
1 Stück	Hokkaidokürbis
0.75 kg	Karotten
0.75 kg	Porree von Alfons Klaus
1 Bund	Radieschen von Bursch
1 Stück	Salat vom Trantenrother Hof
0.6 kg	gelbe Zwiebeln



Halbe-halbe

für etwa 15€	Mehr Rohkost und Obst – weniger zum Kochen
0.5 kg	Karotten
0.3 kg	gelbe Paprika
0.4 kg	Porree von Alfons Klaus
1 Bund	Radieschen von Bursch
1 Stück	Radichiosalat
0.5 kg	Äpfel Elstar von Schulte
3 Stück	kleine grüne Kiwi von Pietropoli
0.4 kg	kernlose blaue Trauben Crimson



Schonkost-Kiste (mittel)

für etwa 15€	Obst und Gemüse ohne Zitrusfrüchte und blähende Gemüsesorten
125 g	Pflücksalat-Mix vom Trantenrother Hof
0.75 kg	Karotten
0.3 kg	gelbe Paprika
0.3 kg	rote Paprika
1 Stück	Schlangengurke von Campo Joyma
0.5 kg	Äpfel Elstar von Schulte
4 Stück	kleine grüne Kiwi von Pietropoli
0.4 kg	kernlose blaue Trauben Crimson



Rohkost-Kiste (mittel)

für etwa 15€	Gemüse und Salate zum Rohverzehr
125 g	Pflücksalat-Mix vom Trantenrother Hof
0.75 kg	Karotten
0.4 kg	rote Paprika
1 Stück	Radieschen von Bursch
1 Stück	Schlangengurke von Campo Joyma
1 Stück	Spitzkohl vom Trantenrother Hof

Alle unsere Abo-Kisten finden Sie [hier](#).



Brote der Woche

Kuchen der Woche



Back Bord



Kleine Mahlmühle

Bis ins Jahr 1721 lassen sich die Wurzeln von Back Bord zurückverfolgen, als die Vorfahren der heutigen Bäckersfamilie eine alte Wassermühle besaßen. Auf nostalgische Weise erinnert der Name „Kleine Mahlmühle“ an diese gute alte Zeit.

4,29 €/1000 g



Marzipanhörnchen

Das Honigmarzipan allmählich auf der Zunge zergehen lassen. Die knackigen Haselnussstückchen in aller Ruhe bis zum Letzten auskosten.

2,79 €/Stück



Kabouter



Roggenlaib

Ein sehr saftiges Sauerteigbrot mit würzigem Geschmack. Passt gut zu Zwiebelschmalz, würzigen vegetarischen Aufstrichen und natürlich zu Käse und Schinken.

3,59 €/750 g



Wallnusstaler

100% Dinkelvollkornmehl, Margarine, Rohrohrzucker, Honig, Butter, Sahne, Walnüsse, Meersalz

1,99 €/Stück

Obst der Woche

Die Saison für Zitrusfrüchte nimmt Fahrt auf. Neu im Sortiment sind **Grapefruits**, **Clementinen** und **grüne Kiwis**. Wir konnten sie alle noch nicht probieren und haben **Satsumas** und **Mandarinen** erstmal im Programm gelassen. Mit den kalten Nächten sollte jetzt auch die grüne Färbung verschwinden und uns ein leuchtendes Orange erfreuen.

Meine **Lieblingstraube Italia** war dieses Jahr leider nicht schön, dafür haben wir eine Palette der **kernlosen Traube Crimson** reserviert und können Sie günstiger anbieten. Die sind wirklich sehr lecker.

Die Auswahl an Äpfeln ist riesig. Sonst mag ich gerne Sorten wie **Ribston Pepping** aus England oder den **Cox**, die ein nebliges, feuchtes Klima gut vertragen, da bilden sich Süße und Säure zu einem harmonischen Spiel aus. Durch die heißen und sonnigen Sommer schmecken solche Sorten leider eher flacher. Mein Tipp dieses Jahr ist die **RubINETTE von Schulte**.



Grapefruits



Clementinen



kernlose Trauben



Äpfel RubINETTE



Äpfel Ribston Pepping

Gemüse der Woche

Beim Gemüse ist so richtig Trubel: Letzte Woche gingen die Austernpilze verloren und wir mussten sie gegen Steinchampignons tauschen. Dann haben Läuse den Salat von Speckhan überfallen. Heimischer Salat wird jetzt sehr knapp, das sind die letzten Sätze.

Wir haben jetzt mal italienischen Radiccio eingepflanzt, der leichte Bittergeschmack ist sehr gesund und tut gut bei kaltem Wetter.

Dafür ist der Kohl mit dem späten Regen sehr gut geworden und es gibt eine große Auswahl. Im Angebot ist diese Woche Porree von Alfons Klaus.

Als bunten Klecks habe ich in Ihre Kisten Paprika eingepflanzt, in Spanien ist jetzt die Haupternte. Gelbe und rote Paprika sind diese Woche günstig.



Porree



rote Paprika



Radiccio



gelbe Paprika

Veganer Genuss

Hummus Rote Bete

Hummus ist mehr als ein Dipp, Hummus ist der pure Genuss orientalischen Lebensgefühls! Lecker, gesund und unkompliziert zu genießen. Wenig Zutaten, aber unheimlich vielfältig. Die Variante mit Rote Bete ist nicht nur in der Farbe unglaublich intensiv, auch der Geschmack trifft die Erwartungen. Mehr zu [bio verde](#).



2,49 €/150 g

Joghurt der Woche

Joghurt Dattel-Feige

Leckerer winterlicher Joghurt. Die Schrozberger Milchbauern verstehen ihr Handwerk Natürlich abgefüllt im Mehrwegglas.

Mehr über [Schrozberger](#).

2,05 €/500 g



Drogerieartikel der Woche

Belebendes Gesichtswasser

Klärt, erfrischt und tonisiert die Haut – das Belebende Gesichtswasser für jeden Hauttyp. Mild adstringierende Pflanzenstoffe wie ein Auszug aus Wildrosenblättern wirken porenverfeinernd. Die Rezeptur des Belebenden Gesichtswassers basiert auf den Vorzügen des bisherigen Wildrose-Gesichtswassers sowie Iris-Gesichtswassers. Der neue leichte, frische Duft aus natürlichen ätherischen Ölen belebt die Haut, erfrischt und klärt sie nach der Reinigung. Die Haut wirkt klar, belebt und ist optimal auf die anschließende Gesichtspflege vorbereitet.



Mehr zu [Weleda](#).

9,45 €/100 ml

Unser Käsepaket

Almkönig von Käsehof



Dieser Schnittkäse ist mit Rotschmierkulturen gepflegt und mit einer Kräutermischung aus Schabzigerklee, Löwenzahn, Brennnessel und Petersilie verfeinert. (pasteurisierte Kuhmilch, mikrobielles Lab)

Mehr zu [bioladen](#).

***3,21 €/190 g**
16,90 €/kg

Crèmeer



Der Crèmeer spiegelt die Frische Nordfrieslands wider. Ein fester, kreidiger Kern mit cremig fließendem Rand. Aus unbehandelter Rohmilch mit mind. 50 % Fett i. Tr., tierisch gelabt. (Rohmilch, tierisches Lab).

Mehr zu [Backensholz](#).

***6,20 €/250 g**
24,90 €/kg

Halloumi Grill- und Bratkäse



Kuh-, Ziegen- und Schafmilch (pasteurisiert), Salz, mikrobieller Lab-Austauschstoff, Minze

Mehr zu [Weißenhorner](#).

4,99 €/100 g

Wurst der Woche



Kochschinken Ökoland

Schweinefleisch, Meersalz, Gewürz-Gemüsemischung (Pastinake, Zwiebel, Tomate, Knoblauch, Curcuma, Pfeffer), Rote-Bete-Saft (färbend), Maltodextrin, Rohrzucker

Mehr zu [Ökoland](#).

4,39 €/80 g



Fleischwurst

Schweinefleisch 81%, Trinkwasser, Kristallsalz, Kümmel, Ingwer, Koriander, weißer Pfeffer, Zwiebeln, Muskat, Stabilisator (Natriumcitrat), Kunst Darm (nicht zum Verzehr)

Mehr zu [Schröders-Bio](#).

5,09 €/200 g

Wein der Woche



Moonlight rosé

Moonlight rosé, unter diesem heimeligen Namen bringt Stellar Organics einen günstigen Rose. Der Pinotageanteil gibt diesem kräftigen Rosé Struktur und Körper. Sehr gefällig, mit fruchtigen Erdbeeraromen. Ein trockener Wein für jeden Tag. Diesen Monat noch für ~~5,39~~ 4,75l-Flasche.

Mehr zu [Stellar Organics](#).

5,39 €/0,75 l