



## Überbackenes Kürbispüree

Rezept erstellt mit freundlicher Unterstützung von [dessertundmehr.at](http://dessertundmehr.at)



*Das Kürbisgratin schmeckt richtig fein. Es kann solo oder als Ergänzung zu Fleisch, Kartoffelspalten, usw. genossen werden.*

500g Kürbis Fruchtfleisch in Würfel geschnitten, mit  
 200ml Milch,  
 Salz und Pfeffer weich kochen (ca. 25min).  
 1/8l Obers hinzufügen und pürieren.  
 3 Eier unter die Masse mengen und abschmecken.  
 Den Kürbis nun in eine gebutterte ofenfeste Form geben und die Oberfläche  
 glatt streichen.  
 50g geriebener Parmesan mit  
 50g Semmelbrösel vermischen und darauf verteilen. Mit  
 50g Butterflocken belegen und im vorgeheizten Rohr auf 190°C 25 min.  
 lang überbacken.

## Salzburger Gemüse Gemüsefrüchtchen

Hokkaido  
 Karottenbund  
 Kohlsprossen  
 Grüner Paprika  
 Kresse-Beet  
 McIntosh (Stmk.)  
 Kaiser Alexander Birnen (Stmk.)

Sortiment kann sich kurzfristig ändern.

\*\*\*\*\*

## Frucht Abo

Mcintosh (Stmk.)  
 Kaiser Alexander Birnen (Stmk.)

\*\*\*\*

## Brot der Woche

Roggenbrot v. d. Bio Bäckerei Obauer  
 \*\*\*\*\*

## Bio-Weckerl Quintett

\*\*\*\*\*

Änderungen für die Folgewoche, nehmen wir bis Donnerstag 12:00 Uhr an.

## Vitalkisterl Schmankerl Wochen KW 45- KW 49

Freuen Sie sich auf den einen oder anderen Gaumenschmaus mit Salzburger Wurzeln. Das Angebot können Sie auf unserer Homepage [www.vitalkisterl.at](http://www.vitalkisterl.at) unter dem Button Vitalkisterl Schmankerl Wochen bestellen oder einfach telefonisch.

## Tipp von der Bäuerin:

Haben Sie gewusst, dass Kohlsprossen den ersten Frost brauchen damit sie nicht mehr bitter sind? Das ist deshalb weil der Zuckergehalt in den Sprossen steigt.  
 Übrigens, damit die Sprossen gleichmäßig durch werden, einfach oben leicht leicht einritzen.

Besuchen Sie uns auf



Salzburger Vitalkisterl – [www.vitalkisterl.at](http://www.vitalkisterl.at) – 0664 88 43 11 20 – [info@vitalkisterl.at](mailto:info@vitalkisterl.at)

**Bestellungen und Änderungen für die Folgewoche nehmen wir bis spätestens Donnerstag 12:00 Uhr an.**