



Überbackenes Kürbispüree

Rezept erstellt mit freundlicher Unterstützung von 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 Gemüsetiger (Variante II)

Chinakohl
 Vogerlsalat
 Karottenbund
 Kartoffel (eher festk.)
 Hokkaido
 Blattspinat
 Porree Stange
 Fenchel
 Grüner Paprika
 Kohlsprossen
 Schwarzer Rettich
 Brokkoli Sprossen
 Rucola Strauß
 Petersilien Bündel
 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 unter dem Button Vitalkisterl Schmankerl Wochen bestellen oder einfach telefonisch.

Tipp von der Bäuerin:

Den Chinakohl können Sie marinieren und als Salat genießen. Er passt aber auch herrlich in Frühlingsrollen und in den Wok.

Besuchen Sie uns auf



Salzburger Vitalkisterl – www.vitalkisterl.at – 0664 88 43 11 20 – info@vitalkisterl.at

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