

## Gemüsewaffeln mit Chinakohl Salat

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



*Erforderlich ist dazu ein Waffeleisen. Oft bestimmt die Form den Namen und beeinflusst wiederum Auge und Appetit. Für alle Nichtwaffelbesitzer: verwendet eine beschichtete Pfanne und macht ein riesiges „Omelett“ daraus (im Rohr das „Omelett“ noch fertig backen.)*

**Lauch** - fein schneiden; **Karotten** und ein kleines Stück **Muskat Kürbis** fein raspeln; mit **Chiliflocken**, **Salz** und **Koriander** würzen. In eine Pfanne Butter geben und das Gemüse darin bei schwacher Hitze vordünsten.

60g **Butter** ideal mit Zimmertemperatur und 2 **Dotter** schaumig schlagen. 2 **Eiweiße** mit **Salz** zu Schnee schlagen.

*Vorsicht, überschlägt leicht! – besser zu wenig als zu viel schlagen*

100g **Mehl** und 125g **Joghurt** mit dem Abtrieb und dem hergestellten Schnee vermengen. Nun das vorbereitete Gemüse locker darunterheben und im Waffeleisen fertig backen.

*Das Waffelrezept eignet sich auch hervorragend als süße Variante. Ich füge dazu 1 EL Zucker zum Eiweiß dazu und lasse das Gemüse weg ;- ) dazu essen wir Apfelmus oder Quittenmarmelade.*

**Chinakohl** von oben weg in feine Streifen schneiden und marinieren. Mit ein paar Tropfen Himbeer Sirup die Marinade verfeinern.

## Salzburger Gemüse Gemüsefrüchtchen

\*\*\*\*\*

Muskatscheibe  
Rohes Sauerkraut  
Chinakohl  
Gelbe Rüben  
Kohlsprossen  
Packham Birnen (Stmk.)  
Braeburn (Stmk.)  
Sortiment kann sich kurzfristig ändern.

## Frucht Abo

\*\*\*\*\*

Packham Birnen (Stmk.)  
Braeburn (Stmk.)

## Brot der Woche

\*\*\*\*\*

Laufener Landweizenbrot

\*\*\*\*\*



## Vitalkisterl Weihnachtspause

Von 24. Dezember (KW 52) bis 2. Jänner (KW 01)

\*\*\*\*\*

Wir starten mit der Auslieferung wieder am 8./9. Jänner (KW 02)

An welchem Tag Ihr Kisterl nach der Weihnachtspause kommt, hängt von Ihrem Lieferrhythmus ab.

14 tägiger Rhythmus – in geraden Wochen: 8./9. Jänner (KW 02)

14 tägiger Rhythmus – in ungeraden Wochen: 15./16. Jänner (KW 03)



## Tipp von der Bäuerin:

Der Muskatkürbis ist der typische Gemüsekürbis. Er bleibt bissfest und eignet sich bestens für Kürbis Schnitzel oder im Kürbisgulasch.

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.**