

Gemüsewaffeln mit Rucola-Creme

Rezept erstellt mit freundlicher Unterstützung von 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 **Butternuss 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.

Sauerrahm mit **Salz**, **Dijon Senf** und **Zitronensaft** glattrühren.

Ein gekochtes, klein gehacktes **Ei**, so wie kleingeschnittenen **Rucola** unterrühren.

Salzburger Gemüse Die Beliebteste (Variante I)

Zuckerhut
Karottenbund
Kartoffel (mittelfest)
Wirsing Kohl
Butternuss Kürbis
Fenchel
Rohes Sauerkraut
Lauch
Rucola Strauß
Roter Zwiebel (NÖ)

Frucht Abo

Packham Birnen (Stmk.)
Braeburn (Stmk.)

Brot der Woche

Laufener Landweizenbrot

Gemüse u. Obst können variieren.



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:

Wirsinggemüse:
Wirsing In feine Streifen schneiden.
Etwas Zwiebel und Speck anbraten.
Die Wirsingstreifen dazugeben und mitbraten.
Dann etwas Schlagobers dazugeben und gut würzen. Dazu passen gedünstete Kartoffel.

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.