

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 Gemüsetiger (Variante II)

Zuckerhut
Radicchio
Karottenbund
Kartoffel (mittelfest)
Mangold
Muskatscheibe
Kohlsprossen
Lauchstange
Fenchel
Rohes Sauerkraut
Rote Rüben frisch gedämpft
Gemüsebund
Walnüsse
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:

Frisch gedämpfte rote Rüben können als Salat mariniert werden, dieser ist bis zu einer Woche haltbar. Sie können die roten Rüben aber auch in dünne Scheiben schneiden, auf einem Teller auflegen und als Carpaccio servieren. Dann mit Schafkäse würfeln und gehackten Walnüssen garnieren.

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.