



Herrliches Kürbis-Soufflé mit Chinakohlsalat

Rezept erstellt mit freundlicher Unterstützung von dessertundmehr.at



Unter einem Soufflé versteht man eine leichte Masse die à la Minute gebacken und sofort serviert wird. Darioformen eignen sich am besten dafür, da sie aus Metall sind und die Wärme gut leiten. Alternativ können jedoch einfach Muffin Formen verwendet werden. Ein Soufflé, das jeder kennt, sind die Salzburger Nockerl.

400g Hokkaido Kürbis in 3cm Stücke schneiden, in Alufolie wickeln, bei 180°C Umluft 20min backen.

Den Kürbis nun mit einer Gabel zerdrücken (oder durchsieben) und

3 Dotter,

50g Parmesan,

1 TL gehackter Ingwer,

50g Semmelbrösel,

2 TL Zitronensaft sowie

2 EL Petersilie dazu mischen und mit

Muskatnuss, Chili, gemahlene Koriander und Salz abschmecken.

3 Eiweiße zu Schnee schlagen und unter die Kürbismasse ziehen.

Nun die Masse in ausgebutterte kleine Formen füllen und bei 160°C circa 25 Minuten backen.

Dazu passt mariniertes Chinakohl oder frischer Vogelsalat mit Kürbiskernöl.

Salzburger Gemüse

Gemüsetiger (Variante II)

Chinakohl

Vogelsalat

Karottenbund

Kartoffel (mittelfest)

Hokkaido

Schwarzer Rettich

Lauchstange

Kohlsprossen

Rohes Sauerkraut

Rote Rüben

Walnüsse

Gemüsebund

Rosmarin Thymian Sträußchen

Roter Zwiebel (NÖ)

Sortiment kann sich kurzfristig ändern

Frucht Abo

Mcintosh (Stmk.)

Elstar (Stmk.)

Brot der Woche

Holzofen Art vom Obauer

Bio-Weckerl Quintett

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



Vitalkisterl Weihnachtspause:

Von 24. Dezember (KW 52) bis 3. 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)



Tipps von der Bäuerin:

Der Karottenbund trägt immer noch ein schönes Grün. Das liegt daran, dass die Karotten mit Fließ abgedeckt werden. So bleibt das Karottengrün schön.

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.