



Pikante Rona-Röllchen als Fingerfood

Rezept erstellt mit freundlicher Unterstützung von dessertundmehr.at



Mit dieser Rezeptidee lässt es sich leicht kreativ sein. Gibt man pürierten Spinat zur Milch werden die Palatschinken grün, ersetzt man die Milch durch roten Rüben- oder Karottensaft, bekommt man die dementsprechende Farbe. Ich fülle sie auch mit Krenaufstrich und Lachs oder Schinken und Topfen-Kräuteraufstrich. Für Sie heute gibt es eine Variante passend zum Gemüse der Jahreszeit mit roten Rüben.

Rona-Füllung:

2 gekochte rote Rüben mit **Sonnenblumenöl** und geriebenen **Kren** pürieren. Nun circa 2 EL **Sonnenblumenkerne** zufügen und mit **Salz** und **Zitronensaft** abschmecken.

Palatschinkenteig:

3 Dotter, **150g Dinkelmehl**, **250g Milch** und mit Schnee von **3 Eiweiß** einen Teig herstellen. *Durch den Schnee werden die Palatschinken viel lockerer. Mehlklumpen vermeidet man, indem man nur zuerst die Hälfte der Milch zum glatt Rühren verwendet und mit der restlichen Milch verdünnt.* In einer Pfanne 5 dicke Palatschinken herausbacken und auskühlen lassen.

Die Palatschinken werden jetzt mit dem Aufstrich dick bestrichen, fest eingerollt und in Frischhaltefolie gewickelt. Für eine Nacht oder mindestens 4 h in den Kühlschrank stellen und durchziehen lassen. Die Rollen in mundgerechte Stücke schneiden, auf einem Teller nett anrichten - eventuell mit einem Spießchen fixieren. Dazu passt erntefrischer Vogerlsalat.

Salzburger Gemüse

Die Beliebteste (Variante I)

Vogerlsalat
Karottenbund
Kartoffel (mittelfest)
Blaukraut
Sellerie
Hokkaido
Rote Rüben frisch gedämpft
Gemüsebündel
Roter Zwiebel (NÖ)
Sortiment kann sich kurzfristig ändern

Frucht Abo

RubINETTE (Stmk.)
Conference Birne (Stmk.)

Brot der Woche

Kürbiskernbrot 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.