



## Schlankes Mairüben Süsspchen mit frischer Kresse

3 Karotten, 1 Steckrübe, ½ Zwiebel, 1 kleines Stück Sellerie Knolle;  
2Eßl Butter, 1l Gemüsesuppe, 2 Lorbeerblätter;

Karotten, Steckrübe und Sellerie in Würfel schneiden.  
Die Zwiebel schneiden und in etwas Butter glasig anbraten.  
Mit Suppe aufgießen.

Zwei Lorbeerblätter dazugeben und solange kochen, bis die Zutaten weich sind.“

Dann fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.  
Mit Kresse bestreuen und servieren.

Tipp: Man könnte dem Süsspchen eventuell mit einem Schuss Weißwein noch die gewisse Note verpassen.

Wir wünschen guten Appetit!

## Salzburger Gemüse Gemüsefrüchtchen

\*\*\*\*\*

Weißkraut  
Chinakohl  
Karotten  
Steckrübe  
Rote Rüben frisch gedämpft  
Gelbe Rüben  
Kartoffel (eher festk.)  
Topaz (Stmk.)  
Sortiment kann sich kurzfristig ändern

## Frucht Abo

Topaz (Stmk.)  
Conference Birne (Stmk.)  
\*\*\*\*\*

## Brot der Woche

Bio Kamutbrot vom Obauer

\*\*\*\*\*

## Bio-Weckerl Quintett

\*\*\*\*\*



Die Mairübe ist eine Rarität und wird bei uns nur selten angebaut. Sie ist eine Schlankmacherin, da sie fast gar kein Fett beinhaltet. Dafür viel Vitamin C und B Vitamine. Außerdem kann die winterliche Rübe auch roh gegessen für Salat fein gerieben werden.

## Tipp von der Bäuerin:

Kohlsprossen können auch in einzelne Blättchen geteilt und als zarte Beilage serviert werden. Dazu einfach den Strunk entfernen und die Blätter in kochendem Wasser zwei Minuten lang kochen. Dann in Butter schwenken, würzen und gleich servieren. So schmecken die Kohlsprossen dezenter.

Wenn Sie ein Kohlsprossen Fan sind und die Knollen gerne im Ganzen verspeisen, haben wir auch einen Tipp für Sie: Damit die Kohlsprossen gleichmäßig gar werden, einfach oben quer einritzen und bissfest kochen.

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.**