



Lasagne mit Grünkohl

Der Grünkohl mag es kalt. Er steht aktuell immer noch draußen am Feld und ist ganz frisch geerntet. Nach dem ersten Frost verliert er auch seine Bitterstoffe und schmeckt viel milder. Das vitaminreiche Wintergemüse mag es deftig. So lässt er sich zu dieser Jahreszeit gerne in Eintöpfen blicken. **Vor der Verwendung sollte unbedingt das Blatt vom Stiel gezogen werden.** Die Blätter können dann blanchiert oder gekocht verspeist werden.

9-12 grüne Lasagne Blätter (vorgekocht). 1 Bund frischer Grünkohl.
250 g Topfen. 2 Eier. 2 Dotter. 100 g Weizengries. 1 EL Majoran.
50 g geriebener Parmesan. Salz. Pfeffer. Muskatnuss. 125 g Mozzarella.

Topfen mit Eiern, Dotter, Gries, Majoran und Parmesan glattrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Grünkohl**blätter** in 1 cm breite Streifen schneiden, in Salzwasser bissfest kochen, abschrecken, gut ausdrücken und mit der Topfenmasse vermischen und abschmecken.

Auflaufform mit Butter austreichen und mit den Lasagne Blätter auslegen, die Hälfte der Topfen- Kohlmasse darauf verteilen.

Den Vorgang wiederholen und mit Mozzarella Scheiben abschließen.

Bei 180°C circa 45 Minuten backen.

Gutes Gelingen und viel Freude mit den Salzburger Gemüse Schätzen!

Salzburger Gemüse Gemüsetiger (Variante II)

Chinakohl
Rote Karotten
Topfkräuter
Blaukraut
Rote Kartoffel (eher festk.)
Grünkohl
Gelber Rohner
Süßkartoffel
Rohes Sauerkraut
Muskatkürbis
Kohlrabi
Pastinake
Sortiment kann sich kurzfristig ändern.

Frucht Abo

Kronprinz Rudolf (Stmk.)
Mcintosh (Stmk.)

Brot der Woche

Bio Haselnuss-Karottenbrot
aus der Bäckerei Obauer

Bio-Weckerl Quintett

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



Vital Spezial: Mehr Energie durch leichte und vitaminreiche Küche!

Es ist aktuell ganz besonders wichtig die Vitamin Speicher zu pflegen und aufzufüllen. Frischgekochte und leichte Mahlzeiten wirken sich auf unseren Organismus, das Wohlbefinden und unsere Stimmung positiv aus. Nach ein paar Tagen gesunder Kost fühlen wir uns schnell leichter und zudem fitter. Das heimische Jahreszeiten Gemüse bietet sich dazu perfekt an. Gemüse hat einen hohen Ballaststoffanteil und wir sind mit wenigen Kalorien gut sättigt. Gesunde Bitterstoffe und viele Vitamine inklusive und das bei wenig Fett.

Tipp von der Bäuerin:

Grünkohl lässt sich auch gut einfrieren und kann bei Bedarf portionsweise verwendet werden.

Dazu einfach Grünkohl waschen, gut abtropfen lassen bis er trocken ist. Blätter von den Stielen abstreifen und in Gefrierbehälter füllen.

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.