



Feines Kürbis Kartoffel Gulasch

1 Zwiebel. 500 g Muskat Kürbis. 200 g Kartoffel. 1 Prise Kümmel. 2 EL Tomatenmark. 2-3. TL Paprikapulver. 1 Knoblauchzehe. ½ l Wasser 1 Lorbeerblatt. 1 Tl. Mahl. Essig. Öl. Salz. Pfeffer.

Zwiebel fein schneiden und in etwas Öl leicht anbraten.
Den Muskat Kürbis und die Kartoffel in gleichgroße Würfel schneiden.
Den Knoblauch fein hacken.

Tomatenmark zu der angebratenen Zwiebel geben und kurz mit rösten.
Knoblauch und Paprikapulver dazugeben und mit einem Schuss Essig ablöschen.

Mit dem Wasser aufgießen.

Erst die Kartoffelstücke, das Lorbeerblatt und den Kümmel dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Dann den Kürbis dazugeben, damit er schön bissfest bleibt. Mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Chili würzen.

Abschließend Mehl mit etwas Wasser zu einem Teig rühren um das Gericht ein wenig zu binden. Noch einmal kurz aufkochen und ziehen lassen.

Gutes Gelingen und viel Freude mit den Salzburger Gemüse Schätzen!

Muskat Kürbis eignet sich bestens für das Gulasch, da der Kürbis beim Kochen bissfest bleibt.

Salzburger Gemüse Gemüsefrüchtchen

Blaukraut
Rote Karotten
Rohes Sauerkraut
Muskat Kürbis
Kohlrabi
Rote Kartoffel (eher festk.)
Kronprinz Rudolf (Stmk.)

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:

Blaukraut passt einfach hervorragend in diese Jahreszeit. Als Beilage kennt man das Blaukraut bereits. Unsere Empfehlung heute ist ein Blaukraut Salat mit Apfelstücken und Nüssen. Drücken Sie dazu das feingeschnittene Blaukraut mit etwas Apfelsaft gut durch damit es schön weich wird und eine besonders fruchtige Note bekommt.

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.