



Knusprige Kraut-Packerl

Rezept erstellt mit freundlicher Unterstützung von dessertundmehr.at

Vor mehr als 10 Jahren hat mir Yasemin einmal einen Reis mit Buchstabennudeln gekocht. Als ich auf dieses Rezept gestoßen bin, hab ich gleich wieder an sie gedacht. Wenn man türkische Wurzeln hat ist diese Kombination nichts Außergewöhnliches. Es ergibt einen sensationellen Geschmack, soll unbedingt öfters gekocht werden.

50g **Suppennudeln** in
 40g **Butter** langsam, unter Aufsicht goldbraun anbraten.
 150g **Basmati- od. Jasminreis** hinzufügen und mit doppelt so viel
 Wasser aufgießen – salzen (1/2 TL). Den Reis fertig
 kochen.
Krautkopf in einzelne Blättern zerteilen, blanchieren (6-8 min).
 60g **Mandeln** zerstoßenen, mit
 150g **Ricotta** und
 3 EL geriebenen **Parmesan** sowie gehackte **Petersilie** unter den abgekühlten
 Reis geben. Mit **Salz** und **Pfeffer** aus der Mühle abschmecken.
 Nun die Füllung in die Krautblätter einwickeln und Packerl machen. In eine
 Auflaufform schichten mit folgender Mischung übergießen: 200g **Weißwein**,
 100ml **Gemüsefond**, 1 1/2 EL **Zucker**, **Salz** und **Olivenöl**. Bei 180° circa 40
 Minuten ins vorgeheizte Rohr stellen, bis die Flüssigkeit fast eingekocht ist,
 Gutes Gelingen und viel Freude mit den Salzburger Gemüse Schätzen!

Salzburger Gemüse Gemüsetiger (Variante II)

Zuckerhut
 Vogerlsalat
 Karotten
 Trüffelkartoffel
 Muskat Kürbis
 Sellerie
 Rote Rübe
 Radieschen Bund
 Kohlsprossen
 Weißkraut
 Topinambur
 Kresse-Beet
 Roter Zwiebel (NÖ)
 Sortiment kann sich kurzfristig ändern.

Frucht Abo

Mcintosh (Stmk.)
 Topaz (Stmk.)

Brot der Woche

Goldkornbrot aus der Bäckerei
 Obauer St. Gilgen

Bio-Weckerl Quintett

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



Vital Spezial: Ab nächster Woche gibt es bis Ende April den „Vitalen-Saisonhüpfer“. **Die Radieschen der Woche sind schon ein kleiner Vorgeschmack auf das** eigens kreierte Winterkisterl. Neben dem Gemüse der Saison sind abwechselnd eingelegte Gurkerl, Pfefferoni sowie Zucchini im Glas dabei. Das Gemüse, und darüber freuen wir uns ganz besonders, ist aus Salzburg und wurde aus einem Betrieb in Seekirchen eigens eingelegt. Und weiter sind dieser in dieser Variante, ganz neu, auch immer wieder **heimische Champignons**. Wir haben einen kleinen Familien Betrieb in Neumarkt ausfindig gemacht der seit 1958 Champignons anbaut. Heute ist die Familie Lechner der einzige Produzent österreichweit der die Kultur auf heimischem Nährboden anbaut. Also perfekt für unser Kisterl. Gearbeitet wird sehr bewusst und auf höchstem Niveau. Wir wünschen Ihnen jetzt schon viel Freude mit dem Vitalen-Saisonhüpfer.

Tipps von der Bäuerin:

Das Kraut im Kisterl ist ein Flachkraut. Flachkraut hat viel Vitamin C zu bieten, es ist weich und eignet sich bestens als Salat oder für die Zubereitung unserer knusprigen Kraut-Packerl.

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.