



## Viki-Vital-Tipp!

Die Sonnenstrahlen der letzten Tage heben unsere Stimmung schon ganz deutlich und auch im Kisterl zeigen sich die passenden Sorten. Radieschen, Winterheckzwiebel und Kresse-Beet lassen uns die Frische nach einem ausgedehnten Spaziergang schmecken und unseren Vitamin-D Spiegel steigen. Wir freuen uns!

## Regional! Bio! Handwerk!

Das Brot, das uns schmeckt!  
Der Teig für unser Brot der Woche basiert auf Sauerteig-Basis und genießt eine lange Teigführung. Deshalb ist es bekömmlich und sehr gut verträglich!



# REZEPT DER WOCHE

## Pastinaken Nuggets mit Petersilien-Radieschen Dip

- 1 Tasse feine Haferflocken.
- ½ Tasse Milch
- ½ Tasse Wasser
- Salz
- Winterheckzwiebel
- 1 Pastinake
- Frische Petersilie
- 1 Ei
- Geriebener Käse
- Brösel
- event. geriebene Nüsse.



Winterheckzwiebel fein schneiden. Pastinake fein raspeln.

Wasser und Milch mit etwas Salz aufkochen. Die Haferflocken unter ständigem Rühren einrieseln und kurz weiter köcheln. Dann ausquellen lassen!

Die abgekühlte Masse mit den übrigen Zutaten verrühren und etwas stehen lassen.

Dann eine schmale Rolle aus der Masse formen. Diese in einem Gemisch aus Brösel und geriebenen Nüssen wälzen. Anschließend in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten bei mäßiger Hitze in etwas Öl langsam knusprig braten oder auf einem Blech auflegen und bei 180° knusprig backen.



## Schmeckt nach Frühling!

*Petersilien-Radieschen Dip: Sauerrahm mit Salz, Pfeffer und etwas Senf verrühren. Feingeschnittener Winterheckzwiebel, frischgehackte Petersilie und kleingeschnittene Radieschen unterrühren und mit Kresse garnieren.*

## Inhalt

- Chinakohl
- Petersilie
- Äpfel (Jonagold, Stmk)
- Radieschen-Bund
- Kressebeet
- Winterheckenzwiebel
- Rote Kartoffel (festk.)
- Pastinake
- Rote Rüben gedünstet

