



## Herbstliche Zwiebel-Rosmarin-Quiche

Rezept erstellt mit freundlicher Unterstützung von [dessertundmehr.at](http://dessertundmehr.at)



*Bereitet man den Teig am Vortag vor, ist das Mittag- oder Abendessen RuckiZucki fertig. Und dabei tut man dem Mürbteig sogar was Gutes. Wenn man ihn nicht rasten oder entspannen lässt, zieht er sich zusammen. Mit einer Pause (mind. 30 Min) kann man den Teig aut verarbeiten.*

### Teig:

200g Mehl

½ TL Salz

100g kalte Butter

2 EL gehackter Rosmarin

50g Milch      Alle Zutaten rasch zu einem Teig verkneten und kühl rasten (mind. 30 Min) lassen.

### Füllung:

250g Zwiebel oder Porree      in feine Ringe schneiden

200g Feta      würfelig schneiden.

### Guss:

180g Obers      mit

3 Eier,

2 EL gehackten Rosmarin ,

Pfeffer aus der Mühle      und

Salz      verrühren.

Den Teig ausrollen und in einer Tarte Form blindbacken. Anschließend die Füllung darauf streuen und mit dem Guss übergießen. Im Rohr bei 180°C dann 30min fertig

## Salzburger Gemüse Gemüsefrüchtchen

Radicchio

Romanesco

Stangensellerie

Radieschen Bund

Zwiebel

Kaiser Alexander (Stmk.)

McIntosh (Stmk.)

Sortiment kann sich kurzfristig. ändern.  
\*\*\*\*\*

## Frucht Abo

Kaiser Alexander (Stmk.)

McIntosh (Stmk.)

\*\*\*\*

## Brot der Woche

Marktlaib aus der Biobäckerei Obauer

\*\*\*\*\*

## Bio-Weckerl Quintett

Herzhafte Weckerl Mischung

\*\*\*\*\*

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

**\*\*\*Gute NEUIGKEITEN\*\*\* Gute NEUIGKEITEN \*\*\* Gute NEUIGKEITEN**



## Vitalkisterl Rezepte gibt's ab jetzt online!

Auf mehrfachen Kundenwunsch, sowie aus nachhaltigen und ökologischen Gründen haben wir nun endlich Wege gefunden Ihnen das Rezept ab jetzt digital zu präsentieren.

Den direkten Link dazu, sehen Sie auf unserer neuen Vitalkisterl Homepage [www.vitalkisterl.at](http://www.vitalkisterl.at). Mit dem Passwort „meinvitalkisterl“ haben Sie jetzt sogar schon immer ab Montagnachmittag Einsicht zum geplanten Sortiment Ihrer Variante\*. (\*Kurzfristige Änderungen vorbehalten)

Ab Kalenderwoche KW 47 wird das Rezept dann nur mehr auf Wunsch als Druckversion beigelegt. Wenn Sie die Druckversion weiter möchten, senden Sie uns bitte einfach eine Mail an [info@vitalkisterl.at](mailto:info@vitalkisterl.at) oder melden Sie sich telefonisch bei uns.

## Tipps von der Bäuerin:

Romanesco ist ein ganz besonderes Gemüse. Ein Moment der Betrachtung gebührt dem Edelgemüse auf jeden Fall. Er schmeckt wie eine Mischung aus Brokkoli und Karfiol. Der Romanesco bleibt aber wesentlich länger auf dem Feld stehen bis er geerntet werden kann. Deshalb wird er nur von wenigen Bauern angebaut. Umso größer ist die Freude Ihnen das Gemüse aus der Kohlfamilie in Ihrem Kisterl zu präsentieren.

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.**