

VITALER-SAISONHÜPFER



REZEPT DER WOCHE

Fastensuppe zum Stoffwechsel-Ankurbeln!



Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden.
In einem großen Topf in wenig Öl braten.
Tomatenmark dazugeben und kurz anbraten.
Mit 1 ½ Liter Wasser aufgießen.
Den Wirsing vierteln und den Strunk ausschneiden.
Die Blätter in feine Streifen schneiden und dazugeben.
Karotten und Pastinake in mundgroße Stücke schneiden und dazugeben.
Nachdem die Suppe einmal kurz aufgekocht ist, reduziert man die Hitze und lässt sie circa 35 Minuten leicht köcheln.
Jetzt kommen gewürfelte Dosentomaten dazu.
Mit einer Gewürzmischung aus: Salz, Chili, Lorbeerblatt, Pfeffer, Kümmel, edelsüßem Paprika und etwas Suppenwürze würzen.

Die Suppe mit den Gewürzen abschmecken und gut ziehen lassen.

Bunten Suppengenuss und frohes Löffeln!



Viki-Vital-Tipp!

Der scharfe Geschmack der Gartenkresse entsteht durch die enthaltenen Senföle. Sie wirken wie natürliche Antibiotika, gegen Bakterien, aber auch gegen Pilze und Viren. Hinzu kommt noch ein hoher Gehalt an Vitamin C. Keine Chance für die Erkältung!



Gutes von Oma

Diese Woche ist der Krautsalat-Mix von „Gutes von Oma“, aus Seekirchen im Kisterl. Ab sofort auch zu bestellen auf vitalkisterl.at!

Wer mehr über „Gutes von Oma“ erfahren möchte, findet auf unserer Facebook-Seite ein Interview mit der Gründerin Nathalie.

Salzburger Lagerkartoffel

Beste Salzburger Lagerkartoffel festkochend, unsortiert im 3Kg-Sack. Um 4,70 auf vitalkisterl.at, telefonisch oder per mail.



Inhalt

Chinakohl
Winterkürbis
Wirsing
Lauch
Petersilie
Pastinake
Karotten
Krautsalat-Mix
Kresse

