

# VITALER-SAISONHÜPFER



## Viki-Vital-Tipp!

Optisch erinnert das Blattgemüse an Löwenzahnblätter und ähnlich wie der Löwenzahn zählt Rucola mit Recht zu den heimischen Superfoods!

- reich an Vitamin A, B-Vitaminen, Vitamin C, E und K
- reich an Mineralstoffen (Kalzium, Eisen, Zink, Kalium und Phosphor)
- reich an Antioxidantien
- reich an sekundären Pflanzenstoffen
- reich an Folsäure

## Salzburger Lagerkartoffel



Beste Salzburger Lagerkartoffel festkochend, unsortiert im 3Kg-Sack. Um 4,70 auf [vitalkisterl.at](http://vitalkisterl.at), telefonisch oder per mail.

## REZEPT DER WOCHE

### Überbackener Ofensellerie

- 1 Knolle Sellerie
- 2 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 125g Mozzarella
- 1 Teelöffel Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivener Öl



Sellerie schälen und in  $\frac{1}{2}$  - 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Olivenöl und gepresstem Knoblauch auf beiden Seiten bestreichen, auf Backpapier legen, und 30min in den vorgewärmten Ofen bei 180°C backen.

Den Zwiebel in Scheiben schneiden und mit ein wenig Olivenöl kurz in einer Pfanne anbraten. Den Löffel Honig dazu geben, gut umrühren, und sobald es leicht karamellisiert, vom Herd nehmen.

Nach 30min. auf den Sellerie jeweils eine Scheibe Mozzarella legen, und darauf die Zwiebel. Danach weitere 5min Backen, bis der Käse auf dem Sellerie schmilzt.

Am Teller anrichten, Mahlzeit :)

Tipp für den Sonntagsbrunch: Kürbisbutter!

Den Kürbis weich kochen, dann etwas abkühlen lassen. Knoblauchzehen pressen und mit Butter (sollte Zimmertemperatur haben) mischen. Mit etwas Salz abschmecken. Den abgekühlten Kürbis mit einer Gabel zerkleinern und zur Butter mischen.

## Inhalt

Vogelersalat  
Kürbisspalte  
Äpfel  
Rucola  
Sellerie  
Rote Karotten  
Zwiebel rot  
Kohlrabi  
Kartoffel

