

VITALER-SAISONHÜPFER



REZEPT DER WOCHE

Kürbis-Champignon-Quiche

Teig	Guss
100 g Dinkelvollkornmehl	100 ml Milch
100 g Weizenmehl	125 g Sauerrahm
125 g Topfen	3 Eier
50 g Butter, kalt	50 g Parmesan
Salz	gerieben
	Salz, Pfeffer,
	Thymian,
	Schnittlauch
	Pfeffer, Olivenöl

Fülle
1 Zwiebel
Rapsöl
700 g Kürbis, klein würfelig geschnitten
Salz, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe
150 g Champignons, blättrig geschnitten



Teig: Alle Zutaten gut verkneten, in Frischhaltefolie gewickelt für mind. 30 min. kalt stellen.

Fülle: Klein geschnittene Zwiebel in Rapsöl anrösten, Kürbiswürfel dazugeben, würzen, umrühren, vom Herd nehmen und die Masse abkühlen lassen.

Guss: alle Zutaten gut miteinander verquirlen. Backrohr auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Backform mit Backpapier auslegen oder ausfetten/bemehlen.

Den Teig dünn ausrollen, die Tortenform mit dem Teig auskleiden. Die Kürbismasse einfüllen, die geschnittenen Champignons darauf verteilen, den Guss gleichmäßig drüber gießen.

Ins Backrohr: mittlere Schiene, ca. 45 Minuten, bei 180 Grad



Viki-Vital-Tipp!

Um die Karotten optimal zu lagern, kann man diese einfach im Kühlschrank in ein feuchtes Geschirrtuch einwickeln. So bleiben Sie länger knackig und frisch!



Unsere Salzburger Champignons sind kalorienarm, vitaminreich und liefern wertvolle Ballaststoffe, die unserer Verdauung guttun. Sie sind leichter bekömmlich als Wildpilze wie Eierschwammerl oder Steinpilze. Am besten im Kühlschrank lagern.



Gutes von Oma

Diese Woche ist der Rote-Rüben-Salat 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

Vogelersalat
Radieschen
Äpfel (Stmk.)
Asia-Salat
Champignon
Karotten
Butternuss-Kürbis
Rote-Rüben-Salat
Zwiebel (NÖ)

