

## „Die Beliebteste“



## „Gemüsetiger“



## „Gemüsefrüchtchen“



## Frucht-Abo



...ändern Sie Ihre Kisterlvariante gern nach Ihrem persönlichen Gemüseappetit.

(möglich bis Donnerstag 12:00 für die Folgewoche)

# IDEEN AUS DER VEGETARISCHEN KÜCHE

...weitere Rezeptideen finden Sie auf [vitalkisterl.at](http://vitalkisterl.at)

## Flotte Pastinaken-Karotten-Fusilli

Rezept erstellt mit freundlicher Unterstützung von: **CAPRI LIFE**

- Zutaten:
- 150 g Pastinaken
  - 150 g gelbe Rüben
  - 1 Frühlingszwiebel
  - 1 Stangenknoblauch
  - 1 TL Öl
  - 100 ml Gemüsebrühe
  - 120 g Fusilli
  - Salz, Pfeffer
  - 1 EL Sesam
  - 1 EL Leinöl



Pastinaken und gelbe Rüben in kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel+Stangenknoblauch in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Sesam in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Fertig gekochte Nudeln unter das Gemüse mischen, Leinöl unterrühren und mit Sesam bestreut servieren.

Dazu schmeckt der erntefrische Salat im Kisterl :)

Mahlzeit!

Leinöl liefert hochwertige Omega-3-Fettsäuren, die im Körper als „Entzündungshemmer“ gelten. Neben Leinöl oder Leinsamen enthalten fette Fische Omega-3-Fettsäuren. Besonders für Vegetarier und Veganer sind das Öl bzw. die Samen gute Quellen, um sich mit unverzichtbaren Omega-3-Fettsäuren zu versorgen. Wir verwenden das frische Leinöl aus der Salzburger Ölmühle ([salzburger-oelmuehle.at](http://salzburger-oelmuehle.at))



Tipp:

Dieses schnelle Nudel-Gemüse-Gericht kann mit den unterschiedlichsten Gemüsesorten zubereitet werden. Ebenfalls sehr passend dazu ist eine Handvoll frischer Blattspinat oder, je nach Saison, auch Mangold. Eine ideale Mahlzeit um sämtliches Gemüse zu „verwerten“.

Plastikfrei-Tipp: 

Wickelwaxi - Bienenwachstuch

Nachhaltig- ökologisch - plastikfrei!

Größe M.....€ 10,-  
3er Set (L,M,S).....€ 27,50

VIKI-Frühlingsschmankerl

Sehr beliebt bei unseren Kunden:



Frische Spargel-Ernte

grün, 500g-Bund aus dem Mostviertel.....€ 7,20

Einfach zu bestellen auf [vitalkisterl.at](http://vitalkisterl.at), per Mail oder telefonisch!

