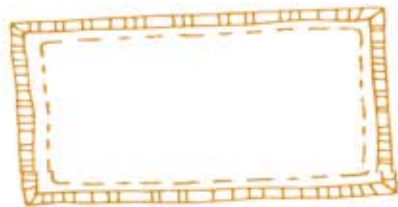


„Die Beliebteste“



Garten Plus Kisterl



„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



Das Salzburger Frühlkraut ist besonders weich. Für die Zubereitung eines guten Kraut Salates reicht es, das junge Kraut fein zu hobeln und mit Marinade kurz durchzudrücken. Schon können Sie einen feinen Krautsalat servieren. Das Frühlkraut schmeckt erfrischend und ist besonders zart.

Die ersten Salzburger Frühkartoffel sind da!

Frühkartoffel sollten möglichst frisch gegessen werden, da sie nicht lagerfähig sind.



Gebackene Broccoli Röschen mit Salzburger Frühkartoffeln

Zutaten:
Broccoli
Mehl, Eier, Weißwein
geriebener Käse



Broccoli in Röschen teilen und in Salzwasser etwa zwei Minuten garen.

Dann abgießen und trocken tupfen.

Aus Mehl, Eiern und etwas Weißwein einen glatten Teig rühren. Den Teig salzen und pfeffern dann etwas geriebenen Käse untermischen.

Öl in der Pfanne erhitzen.

Die Röschen in den Teig tauchen und im heißen Öl knusprig ausbacken.

Mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen.

Dazu passen frischgekochte Salzburger Frühkartoffeln und ein feiner Karotten-Dip.

Viel Freude und Genuss beim Essen!

Ganz Neu: 

Die vitale Jausenbox ist da!
das ideale Büro Picknick



Mehr Infos auf
www.vitalkisterl.at/bestellen/vitale-jausenbox

Einfach zu bestellen auf
vitalkisterl.at, per Mail oder
telefonisch!

