

„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



Tomaten machen glücklich. Sie passen wunderbar zum Frühstück, Mittag und Abendessen. Doch warum ist sie denn so rot? Ihre Farbe hat sie zum Schutz vor der Sonne entwickelt, durch Lycopin, den so genannten Beta-Carotin Farbstoff. Das Lycopin wirkt zugleich als Blutverdünner und kann dadurch auch den Blutdruck senken, aber auch Schlaganfälle vorbeugen. Gut zu wissen ist auch, dass die Tomate am Nährstoffreichsten ist, wenn sie saftig ist, angenehm riecht und nicht zu weich gegessen wird!



Es ist heiß!

Durch die Hitze steht die Ernte teilweise, je nach Sorte. Auf der Suche nach Vielfalt sind wir im Umkreis von 45 km (Passau) auf Tomaten gestossen die den Zeitgeist voll und ganz treffen. Die Tomaten werden dort gänzlich CO2-frei und ohne den Einsatz fossiler Brennstoffe angebaut! Dafür kommt die Energie zu 95% aus Erdwärme, zu 5% aus Biogasanlage; Photovoltaik-Anlage für Eigenstrom.

Zum Grillen – Ein gefüllter Zucchini

- 2 mittelgroße Zucchini
- 150g Frischkäse
- etwas Rosmarin
- 1/2 gepresste Zitrone
- Salz und Pfeffer
- Soße: 3 mittelgroße Tomaten
- etwas Rosmarin
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 gepresste Zitrone
- Salz und Pfeffer



Die Grillzeit ist wieder da! Ein Feuer das Freunde und Familie zusammenbringt, man nimmt sich Zeit, teilt und genießt. Dafür gibt es diese Woche ein ganz einfaches und leckeres Rezept:

Gefüllte Zucchini mit einer frischer Tomatensoße. Für die Vorbereitung den Zucchini in ca 0,5cm dünne längliche Scheiben teilen, ein wenig Salz rauf geben. Danach die Soße anrichten: Dafür die Tomaten etwas kleiner schneiden, und mit dem Rosmarin, Olivenöl, der Zitrone, Salz und Pfeffer in den Mixer bis es eine kompakte Sauce wird. Die Soße abkühlen lassen und, wenn möglich, bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.
Für die Füllung: den Frischkäse mit dem Zitronensaft, klein gehaktem Rosmarin, Salz und Pfeffer mischen, Vorsicht: Fülle kommt nicht auf den Grill! Bei glühendem Feuer und guter Hitze, den Zucchini auf den Grill legen, und wenn dieser weich genug ist, vom Grill nehmen. Zum Anrichten die Frischkäse Füllung auf eine Seite der Zucchini streichen und diese dann einrollen.
 Mit der Tomatensoße servieren, und am besten frisch zubereitet genießen.

Viel Spaß beim Grillen, und Mahlzeit!

Heimisches Obst!



Für alle die Obst lieben, empfehlen wir das Frucht-Abo! Freuen Sie sich auf erntefrisches Obst aus den sonnenreichsten Regionen Österreichs. Kirschen, Marillen, Heidelbeeren, Erdbeeren,



Fruchtabo mit heimischem Naschobst.....€ 6,10



Das erste frische Blaukraut kommt auch im Sommer richtig gut. Frisch in den Salat oder im Wrap, kombiniert mit Zucchini und Tomate ergibt nicht nur optisch eine Spitzen-Kombination!

