

## „Die Beliebteste“

Salat  
 Karottenbund  
 Frühkartoffel  
 Melanzani  
 Jungzwiebel  
 weißer Rettich  
 Fenchel  
 Gurke  
 Kirschtomaten  
 Zucchini

## Garten Plus Kisterl

Sellerie mit Grün

## Frucht-Abo

Heidelbeeren (Mostv.)  
 Erdbeeren (Mostv.)

# IDEEN AUS DER VEGETARISCHEN KÜCHE

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

## Feines Zucchini Risotto mit erntefrischem Salat

Jungzwiebel  
 Öl  
 1 Tasse Rundkornreis  
 1 Tasse Weißwein  
 Zucchini  
 Salz, Pfeffer;  
 Kräuter  
 Ca. 2 Tassen Gemüsebrühe  
 Frischer Parmesan



Jungzwiebel fein schneiden und in etwas Öl anglasen.  
 Rundkornreis dazu geben und kurz weiterbraten.  
 Mit Weißwein und Suppe nach und nach aufgießen.  
 Das Risotto sollte immer wieder gerührt werden, bis es schön sämig ist.

Die Zucchini würfen. Je nachdem wie bissfest Sie die Zucchini mögen früher oder später dazugeben.  
 Mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen.  
 Mit frischgeriebenem Parmesan bestreuen und einem Klecks Preiselbeeren Marmelade servieren.

Wir wünschen euch eine schöne Sommerzeit und Guten Appetit!

## „Gemüsetiger“

Bolo  
 Raddicchio  
 Brokkoli  
 Mais  
 Zucchini  
 Fenchel  
 Gurke  
 Melanzani  
 Jungzwiebel  
 Kirschtomaten  
 Tomaten

## „Gemüsefrüchtchen“

Gurke  
 Tomaten  
 Karottenbund  
 Fenchel  
 Brokkoli

Heidelbeeren (Mostv.)  
 Erdbeeren (Mostv.)