



Herbstliche Zwiebel-Rosmarin-Quiche

Rezept erstellt mit freundlicher Unterstützung von dessertundmehr.at



Bereitet man den Teig am Vortag vor, ist das Mittag- oder Abendessen RuckiZucki fertig. Und dabei tut man dem Mürbteig sogar was Gutes. Wenn man ihn nicht rasten oder entspannen lässt, zieht er sich zusammen. Mit einer Pause (mind. 30 Min) kann man den Teig aut verarbeiten.

Teig:

200g Mehl

½ TL Salz

100g kalte Butter

2 EL gehackter Rosmarin

50g Milch Alle Zutaten rasch zu einem Teig verkneten und kühl rasten (mind. 30 Min) lassen.

Füllung:

250g Zwiebel oder Porree in feine Ringe schneiden

200g Feta würfelig schneiden.

Guss:

180g Obers mit

3 Eier,

2 EL gehackten Rosmarin ,

Pfeffer aus der Mühle und

Salz verrühren.

Den Teig ausrollen und in einer Tarte Form blindbacken. Anschließend die Füllung darauf streuen und mit dem Guss übergießen. Im Rohr bei 180°C dann 30min fertig

Salzburger Gemüse

Gemüsetiger (Variante II)

Chinakohl

Radicchio

Karottenbund

Romanesco

Mangold

Kartoffel (mittelfest)

Grüner Paprika

Zwiebel weiß

Rohes Sauerkraut

Lauchstange

Radieschen Bündel

Walnüsse

Pfefferoni

Kresse-Beet

Sortiment kann sich kurzfristig. ändern.

Frucht Abo

Kaiser Alexander (Stmk.)

McIntosh (Stmk.)

Brot der Woche

Marktlaib aus der Biobäckerei Obauer

Bio-Weckerl Quintett

Herzhafte Weckerl Mischung

Änderungen für die Folgewoche, nehmen wir immer bis Donnerstag 12:00 Uhr an.

*****Gute NEUIGKEITEN*** Gute NEUIGKEITEN *** Gute NEUIGKEITEN**



Vitalkisterl Rezepte gibt's ab jetzt online!

Auf mehrfachen Kundenwunsch, sowie aus nachhaltigen und ökologischen Gründen haben wir nun endlich Wege gefunden Ihnen das Rezept ab jetzt digital zu präsentieren.

Den direkten Link dazu, sehen Sie auf unserer neuen Vitalkisterl Homepage www.vitalkisterl.at. Mit dem Passwort „meinvitalkisterl“ haben Sie jetzt sogar schon immer ab Montagnachmittag Einsicht zum geplanten Sortiment Ihrer Variante*. (*Kurzfristige Änderungen vorbehalten)

Ab Kalenderwoche KW 47 wird das Rezept dann nur mehr auf Wunsch als Druckversion beigelegt. Wenn Sie die Druckversion weiter möchten, senden Sie uns bitte einfach eine Mail an info@vitalkisterl.at oder melden Sie sich telefonisch bei uns.

Tipp von der Bäuerin:

Heuer ist eine gutes Jahr für Nüsse. Die Walnüsse im Kisterl passen perfekt in einen selbstgemachten Selleriesalat. Ebenso passen die Nüsse als heimische Variante in ein feines Rucola-Walnuss Pesto.

Besuchen Sie uns auf



Salzburger Vitalkisterl – www.vitalkisterl.at – 0664 88 43 11 20 – info@vitalkisterl.at

Bestellungen und Änderungen für die Folgewoche nehmen wir bis spätestens Donnerstag 12:00 Uhr an.