



Samtige Blaukraut-Kokos-Suppe

Rezept erstellt mit freundlicher Unterstützung von dessertundmehr.at



Unsere Kinder lieben diese Suppen! Entscheidend ist zu allererst die Farbe, nach dieser wird auch die Suppe benannt. Mit ihrer lila Färbung hat die Blaukrautsuppe es unter die Top 3 geschafft. Mein Tipp ist es, haltet euch an den Farbzirkel. Suppen werden dann besonders appetitlich, wenn Gemüsesorten mit ähnlicher Farbe verkocht werden.

2 Zwiebeln in feine Streifen schneiden;
 2 Äpfel entkernen und klein schneiden;
 1 Kopf Blaukraut halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden.
 Kokosfett in einen Topf geben und das Gemüse darin anschwitzen.
 50ml Rotwein und
 150ml Orangensaft benötigt man zum Ablöschen.
 2l Gemüsefond oder Notfalls auch „nur“ mit Wasser aufgießen.
 Zimt,
 3 EL Preiselbeermarmelade,
 250ml Kokosmilch hinzufügen und ca. 30 min lang leicht kochen lassen.
 Salz und Pfeffer braucht man noch zum Abschmecken - vielleicht auch noch etwas Zitronensaft. Nun die Suppe noch fein pürieren. Fertig 😊

Salzburger Gemüse Gemüsefrüchtchen

Blaukraut
 Endivien
 Porree Stange
 Gemüsebund
 Kohlrabi
 Elstar (Stmk.)
 Backham Birne (Stmk.)

Sortiment kann sich kurzfristig ändern.

Frucht Abo

Elstar (Stmk.)
 Backham Birne (Stmk.)

Brot der Woche

Nuss Brot Bio Bäckerei Obauer

Änderungen für die Folgewoche, nehmen wir immer gerne 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 Rezept und dem geplanten Wochen 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.

Tipps von der Bäuerin:

Der Endivien Salat ist der typische Herbstsalat. Doch wie wird er am besten verarbeitet?

- Salat der Länge nach in der Mitte teilen.
- Waschen.
- Strunk abschneiden
- In Streifen schneiden.

Wer den Salat weniger bitter möchte, kann ihn einfach in lauwarmes einlegen und eventuell ein wenig Milch dazugeben.

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.