

...jetzt losknabbern und das Salzburger Gemüse genießen! Schön, dass Sie mit dabei sind!

„Die Beliebteste“



„Gemüsetiger“



„Gemüsefrüchtchen“





Spinat ist vitaminreich, enthält viel Eisen und ist eine gute Vitamin-C-Quelle. Der Farbstoff Chlorophyll verleiht dem gesunden Blattgemüse seine tiefgrüne Farbe. Chlorophyll hilft beim Aufbau neuer Blutzellen und unterstützt die Entgiftung des Körpers. Tipp: Mehr chlorophyllhaltige, also tiefgrüne, Gemüsesorten in die Ernährung einbauen!



Gebratene Radieschen!

Die erntefrischen Radieschen in dünne Scheiben schneiden und in erhitzter Butter gut durch schwenken. Mit wenig Suppe aufgießen und kernig weich dünsten. Mit Salz und Honig abschmecken.

Tipp:

Die Lagerkarotten am besten in einem feuchten Geschirrtuch im Kühlschrank aufbewahren, so bleiben Sie schön knackig!



REZEPT DER WOCHE

selbstgemachte Karottenpuffer

- 1 Bund Jungzwiebel
- 200g Karotten
- 150g Kartoffeln
- geriebener Käse
- ein Ei
- ev. Nüsse
- Sauerrahm
- Petersilie



Jungzwiebel schälen und fein schneiden.
 200 g Karotten schaben und fein reiben.
 150 g Kartoffeln schälen und ebenfalls fein reiben.
 Das Gemüse mit frisch geriebenem Käse und einem Ei vermischen.
 Mit Salz und Pfeffer würzen.
 Flache Puffer formen und in Butter knusprig backen.
 Tipp: Falls die Masse zu weich ist, Brösel oder etwas Mehl dazu geben oder das geriebene Gemüse vorher in einem Geschirrtuch ein wenig ausdrücken. Wer mag, kann die Puffer in gehackten Nüssen wenden.
 Dazu passt ein feiner Sauerrahm-Petersilien Dip und natürlich erntefrischer Salat.



VIKI-Frühlingschmankerl

Untersberger Bärlauchpesto

165ml im Glas.....€ 4,90
 Zutaten: Bärlauch, Olivenöl, Erdnüsse, Parmesan, Salz

Untersberger Bärlauchsalz

197ml im Glas.....€ 4,50

Frische Spargel-Ernte



grün, 500g-Bund aus dem Mostviertel.....€ 8,50

Suppen 6er im Karton

...in der "Vitalkisterl Special Edition" von Paulina B. Genießen Sie Bärlauchcreme, Karotten-Ingwer und die frühlingshafte Fastensuppe im praktischen Karton! (3x2 Stück) Aus regionalem Gemüse in Salzburg hergestellt.

3x2 St. á 320ml.....€ 26,48

Wickelwaxi - Bienenwachstuch

Nachhaltig- ökologisch - plastikfrei!

Größe M.....€ 10,-

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

