

## „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)



Fenchel und Zitrone sind fast unzertrennlich. Mit dieser Kombination könnt ihr viele gute Gerichte zubereiten, denn das eine balanciert das andere wunderbar aus. Und zusammen spenden sie dem Körper Unmengen an Vitamin-C! Beide beruhigen zugleich den Bauch und die Nerven. Ein gutes Team für das Immunsystem



Hurra!

Junge Karotten sind noch empfindlich! Sie bleiben länger knackig, wenn man das Laub abschneidet, denn es entzieht den Karotten viel Feuchtigkeit. Also am besten gleich knappen. Oder in eine feuchtes Geschirrtuch wickeln und in den Kühlschrank geben.

## IDEEN AUS DER VEGETARISCHEN KÜCHE

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

Ideal für das Sommer Picknick :

### Feine Karfiol Burger



- 1 Karfiolrose.
- 300g. Kartoffeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL eingelegte Kapern
- 2 EL Oliven.
- Öl zum Braten
- 100g Semmelbrösel
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- Salz und frischer Pfeffer

Karfiol in Röschen teilen. Kartoffeln schälen, reiben. Knoblauch, Kapern und Oliven fein hacken und anbraten. Kartoffel dazugeben und weiterbraten. Karfiol röschen dazugeben und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Mit einem halben Glas Wasser aufgießen und circa 15. Minuten leicht kochen bis der Karfiol bissfest ist. Dann abkühlen lassen, die Masse zerstampfen und mit Bröseln und Kernen mischen.

Burger daraus formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech bei 180° im vorgeheizten Ofen goldbraun backen. Aus Sauerrahm, Gurken und frischen Tomatenwürfel servieren!

Wir wünschen eine gesunde Sommermahlzeit und viel Freude beim Essen :)

## 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

Einfach zu bestellen auf [vitalkisterl.at](http://vitalkisterl.at), per Mail oder telefonisch!

