

„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)



Bei der Frage, welches Obst und Gemüse am meisten Vitamin C enthält, würden die meisten Menschen tippen. Doch auf Orangen und Zitronen tippen. Doch die wahre Königin des Vitamin C ist die Paprika. Ihr Vitamin-C-Gehalt pro 100 Gramm liegt zwischen 120 und 400 Milligramm. Bei Zitronen sind es lediglich 34 Gramm. Deshalb liefert Paprika selbst in gedünsteter Form noch mindestens viermal so viel Vitamin C wie Zitrusfrüchte.



Tipp!

Zucchini ist im Sommer ideal zum Grillen aber er macht sich sogar roh im Salat richtig gut!

IDEEN AUS DER VEGETARISCHEN KÜCHE

...weitere Rezeptideen finden Sie auf vitalkisterl.at

Hausgemachte Vollkorn Gnocchi mit Zucchini

Gnocchi: 2 handvoll Jungkartoffeln
ca. 250g Vollkornmehl
1 Ei
Muskatnuss
Salz
dazu: 1-2 Zucchini
Jungzwiebel
ca 100g Ziegenkäse (Feta)
Dille
Oliven Öl
Salz, Pfeffer und Paprika-Pulver
Salz und Pfeffer



Für die Gnocchi zuerst die Jungkartoffeln in Salzwasser weichkochen, schälen und zu einem Püree stampfen. Das Püree mit dem Vollkornmehl, Ei, geriebene Muskatnuss und Salz verkneten, bis es nicht mehr an der Schüssel klebt. Die Masse abkühlen lassen. Mehl auf dem Küchentisch vorbereiten, die Masse darauf in einer Rolle legen. Kleine Kugeln formen, und dann mit der Gabel leicht eindrücken, oder ganz einfach die Kugelform beibehalten. Wasser mit Salz und ein wenig Öl in einem Topf aufkochen, dann die Gnocchi einlegen, eventuell gleichzeitig mit dem Formen der Gnocchi. Fertige Gnocchi schwimmen an der Oberfläche und sollten abgeschöpft werden. Zucchini und Jungzwiebel in kleinen Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Oliven Öl den Jungzwiebel anrösten, Zucchini beimengen sowie Salz und Pfeffer. Die fertigen Gnocchi in die Pfanne dazu einrühren, beliebig viel Dille und den zerkleinerten Ziegenkäse dazu, noch etwa eine Minute weiter rösten lassen. Dann etwas Paprikapulver oben drauf streuen und schon ist es so weit!

Lasst es Euch schmecken!

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



Der erste frische Salzburger Eisbergsalat macht sich auch sehr gut in Burger und Wrap!

