

„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)



Das Chamäleon der Gemüseküche. Die Melanzani nimmt den Geschmack der Zutaten mit denen sie zubereitet wird an, schmeckt daher oft sehr anders. Ihre Schale hat viele B- Vitamine (B1, B2 und B6) sowie Vitamin C, daher am besten mit der Schale genießen!



Ferienzeit ist Reisezeit.

Bitte denken Sie daran, Ihr Kisterl bis spätestens Donnerstag 12:00 zu pausieren. Spätere Änderungen können wir leider nicht mehr berücksichtigen.

Tipp!

Sellerie mit Grün
Der erste Sellerie ist erntereif. Jetzt ist auch das frische Grün dabei.
Das können Sie kleinschneiden und einfrieren. Bei Bedarf
Suppen, Soßen, Laibchen, ... würzen.
Das verpasst den Gerichten eine würzige Note.

IDEEN AUS DER VEGETARISCHEN KÜCHE
...weitere Rezeptideen finden Sie auf vitalkisterl.at

Ausflug-Brötchen mit Melanzani und Feta

- 1 Melanzani
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 gepresste Zitrone
- 2 gepresste Knoblauchzehen
- 100g Feta Käse
- Salz und Pfeffer
- 3 Radieschen
- Brot
- Gurke und/oder Salat



Wie schön ist doch so einen Ausflug - in den Wald, in den Park, oder einfach nur in den Garten.

Dafür gibt es diese Woche einfache und leckere Melanzani-Aufstrich-Brötchen.

Die Melanzani in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Diese entweder am Vorabend am Grill vorbereiten, oder im Ofen bei 180°C ca 30 Min mit etwas Olivenöl und Salz anbraten bis sie weich sind.

Die abgekühlten Melanzani Stücke in die Schüssel geben. Olivenöl, Zitrone, Knoblauch, Feta Käse beimengen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Pürierstab zu einer Creme rühren.

Auf die Brote beliebig viel Melanzani Aufstrich streichen und mit Radieschen, Gurke und/oder Salat garnieren – und schon ist der Snack für den Ausflug bereit!

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



Frühkartoffel schmecken spitze! Die Sorte ist nicht lagerfähig und sollte schnellstmöglich verspeist werden.

