

# IDEEN AUS DER VEGETARISCHEN KÜCHE

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

## „Die Beliebteste“

Spitzkraut  
Karottenbund  
Kartoffel  
Stangensellerie  
Butternuss  
Jungzwiebel  
Mais  
Kirschtomaten  
Zucchini

## Garten Plus Kisterl

## Frucht-Abo

Trauben (Stmk.)  
Pfirsiche (Stmk.)

## Herbstlich gefüllter Butternuss Kürbis

Butternuss Kürbis  
Butter  
Salz  
Jungzwiebel  
1 Karotte  
Stangensellerie. Öl  
Circa 100g Knödelbrot  
Thymian  
Rosmarin  
Salz  
Pfeffer  
Käse.



Den Butternuss Kürbis halbieren.  
Kerne und Fasern mit einem Löffel aushöhlen.  
Den Kürbis leicht einritzen, mit Butter bestreichen und salzen.

Jungzwiebel, Karotten und Stangensellerie klein würfelig schneiden und in etwas Öl gut anbraten.  
Dann das Knödelbrot untermischen und kurz mitbraten.  
Mit einem kräftigen Stück Butter verfeinern und mit Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Die Kürbishälfte mit der Masse füllen und mit Käse bestreuen.  
Dann für circa 40 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180° braten.  
Tipp: Wer lieber eine reine Gemüsefülle hat, kann gestampfte Kartoffel mit dem Knödelbrot tauschen?  
Wir wünschen eine wärmende Mahlzeit und guten Appetit!

## „Gemüsetiger“

Gentile Salat  
Roter Kopfsalat  
Bundkarotten  
Kartoffel  
Blaukraut  
Butternuss Kürbis  
Sellerie  
Mangold  
Mais Kolben  
Paprika lila  
Zucchini  
Lauchstange  
Schnittlauch Bund

## „Gemüsefrüchtchen“

Hokkaido  
Karottenbund  
gelbe Paprika  
Zucchini  
Champignon

Trauben (Stmk.)  
Pfirsiche (Stmk.)