



Ausgabe 02/26  
Sommer



suedstadt-apo.at

## Lichtgeküsst

Sonnenstrahlen auf der Haut

### Ein Ruf nach Bewegung

Warum Aktivsein jetzt besonders leichtfällt

### Der Darm auf Urlaub

Tipps zur Reisevorbereitung

## **Liebe Leser:innen!**

**D**er Sommer bringt Bewegung in unseren Alltag. Längere Tage, warme Abende und das Leben, das sich wieder nach draußen verlagert, schenken Energie – verlangen aber auch nach Aufmerksamkeit für den eigenen Körper. Denn Hitze, Reisen und ein aktiver Alltag stellen neue Anforderungen an Haut, Verdauung und Kreislauf. In dieser Ausgabe begleiten wir Sie durch die warme Jahreszeit mit vielen alltags-tauglichen Impulsen. Wir zeigen, wie **Sonnen-genuss gut vorbereitet**, bewusst begleitet und sanft ausklingen kann – damit sich die Haut auch nach langen Tagen im Freien wohlfühlt. Wer viel unterwegs ist, findet außerdem praktische Tipps, wie der **Darm** auch **auf Reisen** entspannt bleibt und kleine Routinen Halt geben. Auch Bewegung bekommt im Sommer eine besondere Qualität: Sie darf leicht sein, Freude machen und sich an die eigenen Möglichkeiten anpassen. Unser Beitrag rund um **sommerliche Aktivität** lädt dazu ein, draußen Energie zu tanken. Gleichzeitig widmen wir uns einem Thema, das bei Wärme oft spürbarer wird: müden, schweren Beinen. Wie Bewegung, Kühlung und kleine Alltags-schritte **Venen entlasten** können, lesen Sie in unserem Schwerpunkt dazu.

Genießen Sie den Sommer aktiv und acht-sam! Wir stehen Ihnen dabei wie immer gerne beratend in unserer Apotheke zur Seite und wünschen Ihnen einen Sommer voller Energie, Leichtigkeit und kleiner Auszeiten.

**Herzlichst, Ihre  
Mag. pharm. Martha Öncül-Willander  
und das Team der Südstadt Apotheke**



### **Südstadt Apotheke**

Südstadtzentrum 1/5  
2344 Maria Enzersdorf

Tel.: +43 2236 42489

E-Mail: [office@suedstadt-apo.at](mailto:office@suedstadt-apo.at)

[www.suedstadt-apo.at](http://www.suedstadt-apo.at)

Mo – Fr 8.00 – 18.00 Uhr

Sa 8.00 – 12.00 Uhr

# Inhalt



## Gesundheit & Lifestyle

**4 Sonnenstrahlen auf der Haut**  
Sommerpflege vorbereiten – begleiten – regenerieren

**6 Ein Ruf nach Bewegung**  
Warum Aktivsein jetzt besonders leichtfällt

**8 Der Darm auf Urlaub**

**10 Auf leichten Beinen**  
Wenn Hitze den Venen zusetzt

**Hallo Kids**

## Family & Kids

**12 Hallo Kids!**  
Hallo Sommer!



## Mind & Soul

**14 Rätsel**  
Schwedenrätsel & Sudoku



**Auf leichten Beinen**  
Tipps um die Venen im Sommer zu entlasten

## Nutrition & Food

**15 Rezept**  
Gebratene Brennesselknödel



## Alles dreht sich um Ihr Wohlbefinden!

Individuelle Beratung und engagierter Service sind nicht nur Schlagworte. Unser Team versteht es, diese Begriffe aktiv in die Tat umzusetzen. Neben kompetenter Fachberatung sind wir auf Homöopathie, Bachblüten, Aromatherapie, Mineralstoffberatung (Schüßler Salze) und andere Methoden der Alternativmedizin spezialisiert. Wir bieten diverse Screeningtests an, so können wir Ihren Vitamin-D-Spiegel, Covid-Antikörper, den Blutzucker und Langzeitzucker HBA1c überprüfen!

# Sonnenstrahlen auf der Haut

Sommerpflege  
vorbereiten –  
begleiten –  
regenerieren

**S**onne gehört zum Sommer: Ihr warmes Licht auf der Haut fühlt sich gut an, entspannt und hebt die Stimmung. Sie schenkt Energie, gute Laune und dieses besondere Urlaubsgefühl – selbst an ganz normalen Tagen. Gleichzeitig fordert intensive Sonneneinstrahlung die Haut. Durch UV-Licht entstehen vermehrt reaktive Prozesse in den Hautzellen, ein sogenannter oxidativer Stress, insbesondere dann, wenn Sonne lange oder ungeschützt wirkt. Wer die positiven Seiten der Sonne genießen möchte, ohne die Haut zu überlasten, ist mit einem einfachen Drei-Schritte-Prinzip gut beraten: vorbereiten, bewusst begleiten und gezielt regenerieren.



**Sejla Cehic**

PKA



# 1

## Gut vorbereitet in die Sonne

Bevor es hinausgeht, lohnt sich ein Blick auf die Basics. Sonnenschutzmittel mit ausreichendem Lichtschutzfaktor, luftige Kleidung und eine Kopfbedeckung bilden die Grundlage. Ebenso wichtig ist ausreichendes Trinken, denn Hitze und Sonne erhöhen den Flüssigkeitsbedarf – auch die Haut profitiert davon. Eine ausgewogene Ernährung kann die Haut zusätzlich unterstützen, indem sie zur Balance natürlicher Schutzmechanismen beiträgt. Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor schädlichen Einflüssen zu schützen, Beta-Carotin ist an der Erhaltung normaler Haut beteiligt und wird daher häufig im Zusammenhang mit sonnigen Zeiten genannt.

# 2

## Sonnetage bewusst begleiten

Während des Tages gilt: Schattenpausen einlegen, die Mittagssonne meiden und den Sonnenschutz regelmäßig erneuern. Auch von innen braucht der Körper Unterstützung – vor allem durch eine gute Flüssigkeitszufuhr. Wasser, ungesüßte Tees oder stark verdünnte Fruchtsäfte helfen, den Flüssigkeitshaushalt stabil zu halten. Pflanzliche Inhaltsstoffe wie Astaxanthin, ein natürlicher Carotinoid-Farbstoff, finden sich in sommerlichen Begleitkonzepten wieder, da sie im Zusammenhang mit den besonderen Anforderungen sonniger Tage diskutiert werden.

# 3

## Kühlen, pflegen, regenerieren

Nach einem sonnigen Tag braucht die Haut Ruhe und Erholung. Lauwarmes Duschen, kühlende Lotionen oder After-Sun-Produkte beruhigen beanspruchte Haut. Auch kühle Umschläge oder ein schattiger Abendspaziergang helfen beim Abkühlen. Jetzt heißt es weiterhin: trinken nicht vergessen und der Haut Zeit zur Regeneration geben. Mikronährstoffe wie Vitamin E können Teil einer bewussten Nachsorge sein.



## Wie finde ich die passende Sonnenpflege für meine Haut?

- **Hauttyp beachten:** Empfindliche oder helle Haut benötigt einen höheren Lichtschutzfaktor.
- **Sonnenexposition einschätzen:** Je länger und intensiver die Sonne, desto höher der empfohlene LSF.
- **Angenehme Textur wählen:** Fluid, Spray oder Creme – was sich gut anfühlt, wird öfter verwendet.
- **Pflege nach der Sonne mitdenken:** Kühlende, feuchtigkeitsspendende Produkte unterstützen die Regeneration.

**Tipp:** Die passende Sonnenpflege ist individuell. In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne zu Lichtschutzfaktor und Pflege – abgestimmt auf Ihre Haut und Ihren Sommeralltag.

**Fazit:** Gesunder Sonnengenuss entsteht durch Zusammenspiel: Schutz von außen, bewusster Umgang mit Sonne und eine gute Pflege danach. So lässt sich der Sommer entspannt und hautfreundlich genießen.

**APO-TIPP**



Aktion gültig auf alle Sonnenprodukte von Avène. Gültig bis 31. August 2026. Solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

# Ein Ruf nach Bewegung

WARUM AKTIVSEIN JETZT BESONDERS LEICHTFÄLLT

**F**rühes Licht, lange Abende, milde Luft: diese Zeit des Jahres lädt dazu ein, Energie in Bewegung zu verwandeln. Ein Plädoyer für Leichtigkeit, Freude an Aktivität und sanften Schwung im Alltag.

## Rausgehen, auftanken, bewegen

Ob Spaziergang im Grünen, gemütliche Radtour oder Wandern in den Bergen – der Sommer bietet viele Möglichkeiten, aktiv zu sein. Besonders Wandern ist ideal: Es stärkt Muskeln und Ausdauer, schont die Gelenke. Auf gut ausgebauten Wegen lässt sich das Tempo individuell anpassen. Wanderstöcke geben zusätzliche Balance und machen das Unterwegssein noch angenehmer.

## Bewegung im Sommer – sanft, aber wirkungsvoll

Schon 10 Minuten Bewegung pro Tag machen einen Unterschied. Ideal sind alle Aktivitäten, die Freude machen und sich gut in den Alltag integrieren lassen – etwa Wege zu Fuß, kleine Ausflüge in die Natur oder ein fixer „Bewegungstermin“ am Abend. Wer sich wohl fühlt und Spaß an der Sache hat, bleibt leichter dran.

*Übrigens: Nicht jeder Sommertag ist heiß, mildere Temperaturen eignen sich hervorragend für längere Aktivitäten im Freien. Entscheidend ist nicht die Intensität, sondern die Regelmäßigkeit.*

# 10 Ideen: Neue Sportarten, die sich im Sommer leicht ausprobieren lassen

## 1. Stand-up-Paddling (SUP)

Ruhiges Gleiten am See oder Fluss trainiert Gleichgewicht und Rumpf – Einsteigerkurse gibt es fast überall.

## 2. Barfußgehen oder Barfußpfade

Fördert Balance und Fußmuskulatur – überraschend intensiv und überall möglich.

## 3. Outdoor-Fitness-Parcours

Viele Parks bieten einfache Geräte, die ohne Vorkenntnisse genutzt werden können.

## 4. Aqua-Fitness im Freien

Sanfte Bewegung im Wasser, oft als Kurs im Freibad – gelenkschonend und erfrischend.

## 5. Slackline

Ein kurzer Balance-Workout zwischen zwei Bäumen – spielerisch, herausfordernd, schnell gelernt.

## 6. Tanzen unter freiem Himmel

Ob Tanzkurse im Park oder freies Bewegen zur Musik – Bewegung trifft Lebensfreude.

## 7. Kajak- oder Kanufahren

Auch ohne Erfahrung leicht erlernbar, ideal für ruhige Gewässer.

## 8. Boule oder Kubk

Spiel, Bewegung und Geselligkeit in einem – perfekt für laue Sommerabende.

## 9. Waldbaden in Bewegung

Bewusstes Gehen, Dehnen oder Atmen im Wald – entsleunigend und aktiv zugleich.

## 10. Geführte Kräuter- oder Naturwanderungen

Bewegung kombiniert mit Wissen und Naturerlebnis – ideal für Neugierige.



**Mag. Öncül-Willander**  
Apothekenleitung

## Muskeln & Flüssigkeit gut versorgen

Wer aktiver ist, fordert auch seine Muskulatur. **Magnesium** trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei und ist besonders bei regelmäßiger Bewegung gefragt. Ebenso wichtig ist ausreichendes Trinken: Bei Aktivität – ob bei Sonne oder nicht – verliert der Körper Flüssigkeit und Mineralstoffe. **Elektrolyte** tragen zur Aufrechterhaltung des normalen Flüssigkeitshaushalts bei und können Bewegungstage sinnvoll begleiten.

**Fazit: Sommer ist Bewegungszeit. Ob Wandern, Spazieren oder einfach öfter draußen sein – jede Aktivität zählt. Unsere Apotheke berät gerne, wie Bewegungstage sinnvoll unterstützt werden können, damit Energie und Freude an der Bewegung den ganzen Sommer begleiten.**

PRODUKT DES MONATS  
-20%



Aktion gültig im Juni 2026. Solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

**APO-TIPP**



**W**enn sich auf Reisen Routinen, Essenszeiten und Nahrungsmittel verändern, reagiert bei manchen auch der Darm empfindlich. Verstopfung, Blähungen oder Bauchzwicken können den Urlaub schnell zur Herausforderung machen – doch mit ein wenig Aufmerksamkeit und sanfter Unterstützung lässt sich gegensteuern.

#### Warum der Darm im Urlaub sensibel reagiert

Andere Essenszeiten, ungewohnte Speisen, Hitze sowie lange Sitzzeiten, wie Autofahrten oder Flüge, bringen den Verdauungstrakt leicht aus dem Takt. Was zu Hause gut funktioniert, gerät unterwegs ins Stocken.

#### Essen & Trinken: leicht, regelmäßig, ballaststoffreich

Im Urlaub gilt oft: weniger ist mehr. Leichte Mahlzeiten mit Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchte liefern wertvolle Ballaststoffe, die das Stuhlvolumen

erhöhen. Besonders wichtig ist ausreichendes Trinken – ideal sind Wasser oder ungesüßte Tees. Gerade bei sommerlicher Hitze steigt der Flüssigkeitsbedarf deutlich. Generell gilt als Faustregel mindestens 30ml pro Kilogramm Körpergewicht, bei hohen Temperaturen können es auch 35 bis 40 ml pro Kilo sein.

***Tipp aus der Apotheke:** Ballaststoffe binden Wasser und tragen zur Erhöhung des Stuhlvolumens bei. Sie sollten immer mit ausreichend Flüssigkeit eingenommen werden!*

## Mikronährstoffe sinnvoll ergänzt

Auch ausgewählte Mikronährstoffe können den Körper im Urlaub unterstützen:

- **Magnesium** trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei – dazu zählt auch die Darmmuskulatur.
- **Vitamin C** trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und ist ein bewährter Begleiter auf Reisen.
- **Zink** trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei, auch im Magen-Darm-Trakt.
- **Elektrolyte** wie Natrium und Kalium tragen zur Aufrechterhaltung des normalen Flüssigkeitshaushalts bei und sind besonders bei Hitze, vermehrtem Schwitzen oder Durchfall sinnvoll.
- **Probiotika** mit lebenden Milchsäurebakterien können Bestandteil einer ausgewogenen Darmflora sein und werden besonders bei Ernährungsumstellungen geschätzt.

## Verstopfung erkennen

Wenn der Stuhlgang seltener als 3 mal wöchentlich erfolgt, starkes Pressen erfordert und hart ist, spricht man von Obstipation. Auch Blähungen, Bauchschmerzen und das Gefühl unvollständiger Entleerung sind ein Zeichen für Verstopfung.

## Bewegung: sanft aktivieren statt anstrengen

Schon kleine Bewegungseinheiten regen die Verdauung an. Ein Spaziergang nach dem Essen, Schwimmen oder leichte Dehnübungen bringen den Darm in Bewegung. Besonders hilfreich sind feste Zeiten für Bewegung – idealerweise am Morgen.

## Kinder & Verstopfung auf Reisen

Auch Kinder reagieren sensibel auf Ortswechsel, ungewohnte Toiletten oder veränderte Essenszeiten. Wird der Stuhlgang zurückgehalten, kann es rasch zu Verstopfung kommen. Ausreichendes Trinken, ballaststoffreiche Lieblingsspeisen und viel Bewegung unterstützen eine normale Verdauung. Bei Bedarf stehen in der Apotheke altersgerechte, mild wirkende Präparate zur Verfügung, die speziell für Kinder geeignet sind.

**Fazit: Mit bewusster Ernährung, ausreichend Flüssigkeit, regelmäßiger Bewegung und kompetenter Beratung aus der Apotheke bleibt der Darm auch im Urlaub entspannt – damit die schönste Zeit des Jahres unbeschwert genossen werden kann.**

### CHECKLISTE

## Reisevorbereitungen für einen entspannten Darm

- **Trinkflasche** einpacken
- **Mahlzeiten planen** – regelmäßig essen, auch an Reisetagen
- **Bewegung einplanen** – kurze Spaziergänge & Dehnübungen für unterwegs
- **Elektrolyte** mitnehmen zur Unterstützung des Flüssigkeitshaushalts
- **Pflanzliche Helfer & Ballaststoffe** bereitlegen
- **Probiotische Präparate** für Ernährungsumstellungen einpacken
- **Aktivkohle** zur kurzfristigen Unterstützung bei Durchfall
- **Reiseapotheke** individuell abstimmen – wir beraten Sie gerne!



**Zeinab Tajik**

Pharmaziestudentin

**APOTIPP**



Wenn  
Hitze den  
Venen  
zusetzt

# Auf leichteren Beinen

**S**ommerwärme tut gut – den Beinen jedoch oft weniger. Bei hohen Temperaturen erweitern sich die Venen, der Rückfluss des Blutes verlangsamt sich. Die Folge sind müde, schwere oder geschwollene Beine, die sich besonders gegen Abend bemerkbar machen. Hitze, langes Sitzen oder Stehen verstärken diese Belastung zusätzlich.

## Warum Venen bei Hitze reagieren

Wärme entspannt die Gefäßwände – für den venösen Rückfluss ist das ungünstig. Fehlt Bewegung, kommt auch die Wadenmuskulatur als natürliche „Pumpe“ kaum zum Einsatz. Reisen, lange Autofahrten oder ruhige Tage begünstigen typische Beschwerden wie ein Gefühl der Schwere, Spannungsgefühl oder sichtbare Schwellungen.

## Bewegung & Alltag: Venen gezielt entlasten

Bewegung bleibt der wichtigste Faktor für gesunde Venen. Schon kurze Spaziergänge, Fußkreisen oder Wippen im Sitzen aktivieren die Muskelpumpe der

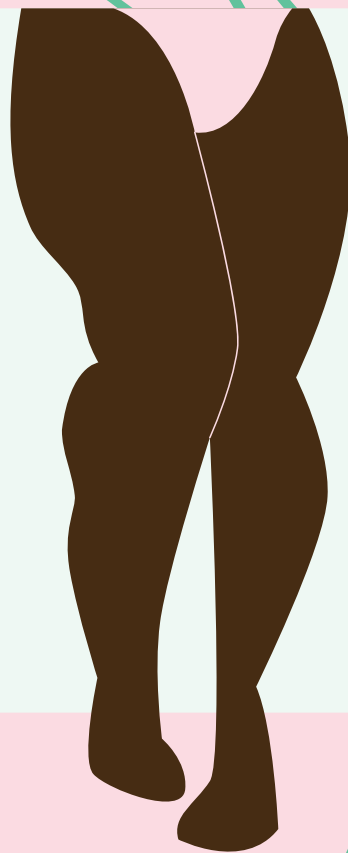
Waden. Zusätzlich hilft es, die Sitzposition öfter zu wechseln, Beine nicht übereinander zu schlagen und sie zwischendurch hochzulagern. Regelmäßige, sanfte Aktivität über den Tag verteilt zeigt oft rasch Wirkung.

## Kühlen, unterstützen, wohlfühlen

Kühle Anwendungen sorgen im Sommer für spürbare Entlastung. Wechselnduschen, kalte Güsse von den Füßen Richtung Knie oder kühlende Gele sind einfach anzuwenden und angenehm erfrischend. Auch Kompressionsstrümpfe können – richtig angepasst – den venösen Rückfluss unterstützen. Moderne Materialien sind atmungsaktiv und auch bei Wärme gut tragbar.

# Wenn das Lymphsystem mitbetroffen ist

Nicht jede Beinschwellung ist rein venös bedingt. Mitunter spielt auch das **Lymphsystem** eine Rolle. Ein Lymphödem entsteht, wenn Lymphe nicht ausreichend abtransportiert wird und sich im Gewebe staut. Hitze kann diese Beschwerden verstärken. Typisch sind anhaltende oder **einseitige Schwellungen**, **Spannungsgefühl** oder eine **feste Gewebestruktur**. Wichtig sind gezielte Bewegung, fachgerecht angepasste Kompression und – je nach Situation – eine individuell abgestimmte Therapie. Eine frühzeitige Abklärung hilft, Beschwerden besser einzuordnen und gezielt zu handeln.



**Mag. Lejla Dzanko**

Apothekerin

## Gezielte Unterstützung von innen

Auch die Ernährung kann die Venengesundheit begleiten. **Vitamin C** trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße bei. Pflanzliche Inhaltsstoffe wie **Roskastanie** oder **OPC** werden traditionell im Zusammenhang mit Venenbeschwerden eingesetzt und sind Bestandteil entsprechender Präparate.

## Fazit

**Schwere Beine gehören für viele zum Sommer – müssen aber nicht einfach hingenommen werden. Wer Bewegung, kühlende Maßnahmen und venenfreundliche Gewohnheiten kombiniert, entlastet seine Beine spürbar. Unsere Apotheke unterstützt dabei mit individueller Beratung.**

**APO-TIPP**

MAI PRODUKT DES MONATS  
-20%



JULI PRODUKT DES MONATS  
-20%

Aktion gültig im Mai bzw. Juli 2026. Solange der Vorrat reicht. Nicht mit anderen Rabatten kombinierbar.

Hallo Kids!



WISSENS-  
WERTES

### Bewegung macht Laune!

Rennen, klettern, hüpfen oder balancieren – wenn du dich bewegst, wird dein Körper stark und dein Kopf bleibt fröhlich. Und das Beste: Bewegung fühlt sich im Sommer gar nicht nach Anstrengung an, sondern nach Spiel und Spaß. Also, nichts wie raus!

# Hallo Sommer!

Jetzt ist draußen richtig was los: lange Tage, warme Luft und jede Menge Platz zum Spielen. Der Sommer lädt dazu ein, sich zu bewegen, Neues auszuprobieren und die Natur mit allen Sinnen zu entdecken. Ob Toben im Park, Spielen im Schatten oder kleine Abenteuer vor der Haustür – draußen macht einfach alles mehr Spaß.

### Sonne clever genießen

Sonnenschein tut gut und macht gute Laune. Damit sie deiner Haut auch gut bekommt, spiel mittags lieber im Schatten, trag eine Kappe und gönne deiner Haut nach dem Spielen draußen etwas Kühlung – zum Beispiel mit Wasser oder einer leichten Pflege.

DRAUSSEN MACHT MEHR SPASS ...

## Wer bin ich?



Am Ufer dort auf einem Bein,  
steh ich gern im Sonnenschein.  
Mein Kleid das schimmert rosarot,  
Denn Algen sind mein Abendbrot.

Flamingo

Ich summ' und brumm' von Blüt' zu Blüt',  
sammle Nektar mit viel Gemüt.  
Ohne mich gäb's kaum Obst und Saft –  
wer bin ich mit dieser Superkraft?

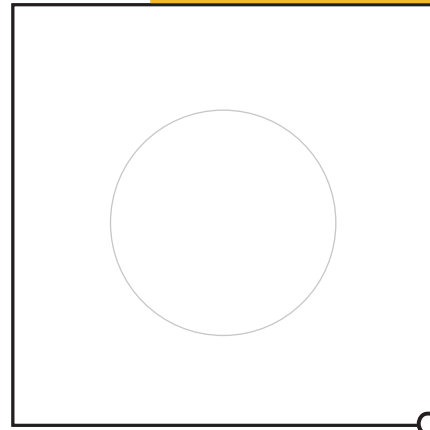
Biene



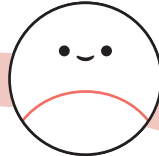
# Einfach zeichnen mit Kreisen



Zeichnen macht richtig Spaß und es kann so einfach sein, coole Motive aufs Papier zu bringen. Mit dem Kreis als Basis und unseren Ideen gelingt dir das garantiert.



START

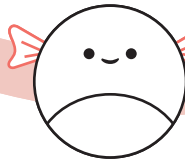
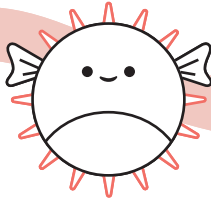
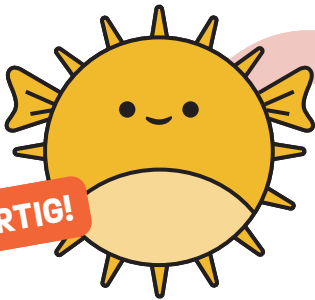


JETZT DU!



GLEICH FERTIG...

FERTIG!



Werde ein Sommer-Entdecker!

## Barfußpfad selber machen

### Du brauchst

Steine, Sand, Gras, Zapfen, Wasser – alles, was du draußen findest.

### So geht's

1. Lege verschiedene Materialien hintereinander auf den Boden. Achte darauf, dass die Oberflächen deine Füße nicht verletzen können.
2. Ziehe die Schuhe aus und gehe langsam darüber.

### Was spürst du?

Warm, kalt, weich oder pieksig?

Deine Füße können ganz schön viel fühlen!

MITMACH-  
IDEE

APO-  
TIPP







© Martina Enthammer

**Autorin**  
**Martina**  
**Enthammer**

Social @foodstories.at  
Web www.food-stories.at

# Gebratene Brennnessel- knödel

Warum sich nicht direkt aus der Natur die Zutaten für ein feines Mittagessen besorgen? Die frischen Triebe der Brennnessel haben ein feines Aroma und können als saisonale und nährstoffreiche Alternative zu Spinat verwendet werden.

## Zutaten

- 150 – 200 g frische Brennnesseln
- 1/2 Zwiebel
- etwas Öl zum Andünsten
- 500 g Knödelbrot
- 350 ml Milch
- 3 Eier
- 1 EL Weizenmehl
- 2 EL Parmesan
- Salz und Pfeffer
- Butter

**HINWEIS!** Brennnesseln nur an Plätzen pflücken, wo keine Düngemittel eingesetzt werden!

## Zubereitung

Die Brennnesseln grob entstielen und für zwei Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Aus dem Wasser heben und sofort kalt abschrecken – dadurch

bleibt das frische Grün der Brennnesseln erhalten und das Aroma angenehm mild. Anschließend fein hacken. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und glasig andünsten.

Das Knödelbrot wird mit der lauwarmen Milch übergossen. Die Eier und das Mehl hinzufügen. Parmesan und Gewürze beibringen und zuletzt Zwiebel und Brennnesseln in die Masse einarbeiten. Zu einer Masse verkneten und 30 Minuten ruhen lassen.

Nun aus der Knödelmasse zwei Rollen formen und zuerst in Frischhaltefolie, dann in Alufolie einwickeln. 30 Minuten in leicht wallendem Salzwasser garen.

Nach dem Siedevorgang sofort auspacken und in Scheiben schneiden. Die Knödelscheiben anschließend in Butter goldbraun anbraten.

Man kann die Serviettenknödel auch ohne sie anzubraten als Beilage servieren.



Online  
erhältlich

## Österreichische Küche Vegetarisch

75 klassische Rezepte  
neu interpretiert

**Autorin** Martina Enthammer

**Verlag** Tyrolia

**Instagram** @tyrolia\_kochbuch



 TYROLIA

# GENIEßEN SIE DIE AKTIONEN

**-20%**  
im Juni

**-20%**  
im Juli

**-20%**  
im Mai

