

2022
KW 21

Romed Puelacher



Tiroler Gemüsekiste OG
Familie Lebesmühlbacher
A-6233 Kramsach · Wittberg 24
Tel: 05337 – 64 563 · Fax: 63601
E-Mail: tiroler@gemuesekiste.at
www.tiroler.gemuesekiste.at



Die Kloane:

1 Eissalat, 1 Frühkraut, 1 Broccoli,
25 dag Blattspinat, 1 Bund
Petersilie

Gemüsekiste:

1 Eissalat, 1 Eichblattsalat rot,
1 Frühkraut, 1 Broccoli, 40 dag
Blattspinat, 1 Sackerl Rucola,
1 Bund Jungzwiebel

Familienkiste:

1 Blattsalat, 1 Eissalat,
1 Frühkraut, 1 Broccoli, 60 dag
Blattspinat, 1 Bund Jungzwiebel,
1 Karfiol, ca. ½ kg Rhabarber

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Das sommerliche Wetter, immer wieder durchsetzt mit Gewitterregen, lässt das Gemüse nun schnell heranwachsen.

Die Frühsommer- und Sommerkulturen entwickeln sich prächtig. Bundkarotten, Zucchini und Fenchel sind vermutlich in zwei Wochen erntereif. Auch die Frühkartoffeln reagieren auf die warmen Niederschläge und entwickeln ein dichtes und gesundes Laub. Je mehr Assimilationsfläche, um so mehr Energie gelangt in die Knollen und Wurzeln, die wiederum viel Vitalstoffe aus dem Boden aufnehmen können. Unsere Landwirte rechnen damit, gegen Ende Juni die ersten Kartoffeln ernten zu können.

Noch einmal können wir Ihnen das **Kochbuch** "Kochen mit der Tiroler Gemüsekiste" von Anna Lebesmühlbacher in der kommenden Woche anbieten. Wir haben den letzten Teil der Auflage vom Verlag hereingenommen und können es Ihnen bei Bedarf zum Preis von € 17,00 gerne mitliefern.

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ... und bleiben Sie gesund!

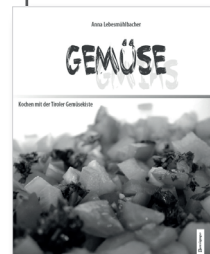
Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Kochbuch

Kochen mit der Tiroler Gemüsekiste
Anna Lebesmühlbacher, 128 Seiten
Preis: € 17,00 inkl. MwSt.

KW 22: 01.-03.06.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 31.05.2022, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.



REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter www.tiroler.gemuesekiste.at

Dinkel-Wraps mit Gemüse und Hühnerfleisch

Rezept für 4 Personen

Dinkel-Wraps: 200 g Dinkelmehl (fein gemahlen), 100 ml Wasser, 1 EL Olivenöl, 1 gestrichener TL Salz • Mehl und Salz vermengen, Wasser und Olivenöl zugeben, zu einem glatten Teig verkneten, 15 Minuten rasten lassen. Teig in 4 Stücke teilen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, Wraps auf beiden Seiten goldgelb backen (bis der Teig Blasen wirft, das dauert meistens nur 1 Minute), auf einem feuchten (!) Geschirrtuch auskühlen lassen, damit die Wraps nicht hart werden.

Fülle: 400 g Gemüse nach Wahl (Frühkraut, Karotten, Kohlrabi, Radieschen, Paprika, Zucchini), 300 g Hühnerfilets, 5 EL Zitronensaft, 2 EL Honig, 1 Handvoll junge Salatblätter, frische Kräuter fein gehackt, Salz, Olivenöl zum Braten • Gemüse in dünne Streifen schneiden, mit Zitronensaft und Honig marinieren, mit Salz und frischen Kräutern würzen. Hühnerfilets in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in etwas Olivenöl braten. Hühnerfleisch, Gemüse und Salat auf den Wraps verteilen, einrollen und genießen.

Zanderfilet auf Blattspinat mit Vanille

Rezept für 2 Personen

Blattspinat mit Vanille: 250 g Blattspinat, 1 Bund Jungzwiebel, 2 Jungknoblauch (ersatzweise 1 Knoblauchzehe), ½ Vanilleschote, 1 Schuss Weißwein (oder Gemüsebrühe), Salz, Pfeffer, Butter zum Andünsten • Jungzwiebel und Jungknoblauch in feine Ringe schneiden. Vanilleschote der Länge nach aufschneiden, Vanillemark herauskratzen. Jungzwiebel und Jungknoblauch in Butter andünsten, Spinat zugeben, zusammenfallen lassen, Weißwein angießen, Flüssigkeit einkochen lassen, mit Vanillemark, Salz und Pfeffer würzen.

Zanderfilet: 400 g Zanderfilet, etwas Zitronensaft, Salz, Butter und helles Öl zum Braten

Zanderfilets mit Zitronensaft säuern, mit Salz würzen. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen, Zanderfilets abgetropft auf der Hautseite 4 Minuten braten, wenden und auf der anderen Seite noch 1 Minuten fertig braten. Zanderfilets auf dem Blattspinat mit Vanille anrichten, dazu passt sehr gut ein Kartoffelpüree.

Gebratener Reis mit Broccoli, Cashews und Ei

Rezept für 2 Personen

200 g Broccoli, 2 Tassen gekochter Reis, 2 Jungzwiebeln, 2 EL Cashews Nüsse geröstet, 1 kleine rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer (Menge nach Belieben), 1 Ei, 1 TL Rohrzucker, Chiliflocken, Salz, Kokosfett zum Braten, Butter zum Verfeinern

Broccoli in 1 cm dicke Scheiben, Zwiebel in dünne Streifen und Jungzwiebel in Breite Ringe schneiden, Knoblauchzehe und Ingwer fein hacken. Kokosfett in einer Pfanne (Wok) erhitzen, Broccoli, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer ein paar Minuten scharf anbraten, Zucker und Butter mitbraten, gekochten Reis untermengen, mit Chiliflocken und Salz würzen. In der Mitte der Pfanne eine Stelle freischieben, das Ei unter Rühren stocken lassen, mit Reis und Gemüse vermengen, auf Tellern anrichten, mit Jungzwiebel und Cashews bestreut servieren.