

2022
KW 22

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 Romanischer Salat, 1 Fenchel,
1 Karfiol, 1 Jungknoblauch,
1 Bierrettich

Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat,
1 Frühlkraut, 1 Fenchel, 1 Karfiol,
1 Jungknoblauch, 1 Bierrettich,
1 Kohlrabi

Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Blattsalat,
1 Frühlkraut, 2 Fenchel,
2 Jungknoblauch, 1 Bierrettich,
1 Kohlrabi, 1 Broccoli

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Broccoli und **Karfiol** sind zwei Gemüsesorten, die sich durch ihren hohen Gehalt an Vital- und Ballaststoffen sehr positiv auf die **Darmgesundheit** auswirken. Botanisch gesehen sind die beiden Kohlgemüsearten Mitglieder der Kreuzblütlerfamilie und somit reich an antioxidativen Senfölbestandteilen (Sulfonaphene) und Vitamin C. Unterschiedliche **Atemwegserkrankungen** können dadurch nachweislich gelindert werden.

Wichtiger Hinweis: Bitte bereiten Sie Gemüse im Allgemeinen so schonend wie nur möglich zu. Niedrige Gartemperaturen und wenig Wasser ist dabei entscheidend! Vitamine sind sehr temperaturempfindlich und viele Mineralstoffe, Spurenelemente und Pflanzenbegleitstoffe sind wasserlöslich und sollten daher nicht im Gulli landen.

Vielen Dank für die Retournierung des LEERGUTES, das beginnt richtig toll zu laufen!

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

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Apfelsaft

10 l im Vakuumbbeutel
Preis: € 26,90 inkl. MwSt.

KW 23: 08.-10.06.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 07.06.2022, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.



Vorschau Zusatzkisten

KW 24	15.-17.06.2022
Apfelessig	3 l im Vakuumbbeutel € 20,95

REZEPTE

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

Sandwich mit geräuchertem Forellenfilet und geriebenem Bierrettich

Rezept für 4 Sandwiches

400 g Bierrettich, 4 weiße Brötchen, 4 geräucherte Forellenfilets, 4 größere Salatblätter, Zitronensaft zum Beträufeln, Salz, nach Belieben ½ Bund Schnittlauch fein gehackt, Mayonnaise zum Bestreichen

Brötchen halbieren, beide Hälften mit Mayonnaise bestreichen, mit Salatblättern belegen. Forellenfilets der Länge nach halbieren, auf die Salatblätter legen. Rettich schälen, fein reiben, mit Salz würzen, auf den Forellenfilets verteilen, mit Zitronensaft beträufeln, nach Belieben mit Schnittlauch bestreuen, mit dem Deckel des Brötchens bedecken und genießen.

Panierter Karfiol aus dem Backofen

Rezept für 2 Personen als Beilage oder Snack

400 g Karfiol, 2 Eier, 1 Tasse Semmelbrösel, ½ Tasse Parmesan fein gerieben, 1 TL Paprikapulver, Salz, weißer Pfeffer

Karfiol in Röschen teilen, bissfest garen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Eier verquirlen. Semmelbrösel, Parmesan, Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Karfiol-Röschen durch die Eier ziehen, in Semmelbrösel-Parmesan-Mischung wälzen, auf ein Backblech (Backpapier) legen, im vorgeheizten Rohr bei 200°C 15 Minuten backen. Dazu passt ein

Dip aus Knoblauch, Zitrone und Sauerrahm: 250 g Sauerrahm, 1 Jungknoblauch oder 2 Knoblauchzehen, Schale 1 Bio-Zitrone und etwas Saft, Salz, Pfeffer

Zitrone heiß waschen, gut abtrocknen, abreiben und auspressen. Knoblauch schälen, sehr fein hacken. Alle Zutaten vermengen und glattrühren.

Pasta mit Fenchel und Speck

Rezept für 4 Personen

400 g Penne, 150 g Fenchel, 150 g Ricotta (ersatzweise Crème Fraîche), 150 ml trockener Weißwein, 100 g Speckwürfel, 100 g Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Peperoncino nach Belieben, Parmesan im Stück (zum Hobeln), Olivenöl zum Anbraten
Penne al dente kochen. Fenchelknolle vierteln, in feine Streifen schneiden. Fenchelgrün, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Speck in einer Pfanne auslassen, Zwiebel zum Speck geben, hell anrösten, Fenchelstreifen einige Minuten mitbraten (bei Bedarf Olivenöl nachgießen), Knoblauch zugeben, durchrühren, mit Weißwein aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen, Ricotta (Crème Fraîche) einrühren, Penne untermengen, mit Peperoncino, Fenchelgrün und Parmesan-Spänen bestreut servieren.