

2022
KW 23

Hannes Posch



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 Romanesco,
1 Bund Mangold, 1 Kohlrabi,
1 Jungknoblauch

Gemüsekiste:

1 Eissalat, 1 Romanesco, 1 Bund
Mangold, 1 Jungknoblauch,
1 Kohlrabi, 1 Bund Karotten,
400 g Rhabarber

Familienkiste:

1 Eissalat, 1 roter Eichblattsalat,
1 Romanesco, 1 Broccoli oder
1 Karfiol, 2 Jungknoblauch,
1 Kohlrabi, 1 Bund Mangold,
1 Bund Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Das günstige Wachstumswetter der letzten Zeit hat dafür gesorgt, dass Sie ab dieser und nächster Woche die **ersten Bundkarotten** in Ihrer Gemüsekiste vorfinden. Karotten beinhalten viele wertvolle Mineralstoffe, besonders hervorzuheben ist das **basisch wirkende Kalium**. Es wirkt regulierend beim Blutdruck und hat einen entscheidenden Einfluß auf eine gesunde Herzfunktion. Kalium ist verantwortlich, dass Signale aus dem Hirn in die Zellen übertragen werden und somit sowohl Muskeln als auch unsere Denkleistung funktionieren.

Der Gehalt an **Carotinoiden**, diese zeichnen verantwortlich für die orange Farbe, ist ausschlaggebend für die Bildung des **lebensnotwendigen Vitamin A**. Dieses steht für ein gutes Sehvermögen, einen robusten Hautaufbau und eine reibungslose Herzfunktion. Bitte vergessen Sie nicht, dass Vitamin A fettlöslich ist und daher nur in Verbindung mit Fett verwertet werden kann, z.B. mit Olivenöl oder Sauerrahmdressing.

Zusatzangebot: den **natürlich vergorenen, nicht pasteurisierten Apfelessig** unseres Apfelbauern können wir Ihnen in der kommenden Woche im 3 Liter Vorratsbag bei Bedarf mitliefern. Wenn Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung bringen wollen, trinken Sie zweimal am Tag ein Glas Essigwasser vor einer Mahlzeit (mehr Fettverbrennung, definitiv weniger Appetit auf Süßes). Sie werden staunen!

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

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Apfelessig

3 l im Vakuumbbeutel
Preis: € 20,95 inkl. MwSt.

KW 24: 15.-17.06.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 14.06.2022, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.



REZEPTE

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

Gemüsesticks mit Knoblauch-Zitronen-Dip

Rezept für 2 Personen

Gemüsesticks: 400 g Gemüse roh (Bundkarotten, Kohlrabi, Fenchel, Radieschen...)

Gemüse bei Bedarf schälen, in mundgerechte Stücke (Stifte, Spalten...) schneiden, dekorativ anrichten.

Dip aus Knoblauch, Zitrone und Sauerrahm: 250 g Sauerrahm, 1 Jungknoblauch oder 2 Knoblauchzehen, Schale 1 Bio-Zitrone und etwas Soft, Salz, Pfeffer, 1 Handvoll frische Kräuter • Zitrone heiß waschen, gut abtrocknen, abreiben und auspressen. Knoblauch und Kräuter sehr fein hacken. Alle Zutaten vermengen und glattrühren.

Romanesco-Linsen-Curry

Rezept für 2-3 Personen

500 g Romanesco, 400 g Karotten, 250 ml Gemüsebrühe, 100 g Crème fraîche, 50 g rote Linsen, 2 EL Butter, 1 EL Currypulver, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, frischer Thymian, ½ Bund Petersilie

Romanesco in Röschen teilen, Karotten in feine Stifte schneiden, Kräuter fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Currypulver darin kurz anschwitzen, Gemüse zugeben, kurz anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen, zugedeckt 20 Minuten garen. Linsen zugeben, weitere 10 Minuten garen, Crème Fraîche einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kräutern bestreuen, zu Reis oder frischem Fladenbrot servieren.

Blätterteigrollen mit Mangold-Feta-Fülle

Rezept für 20 Stück

2 Stück Blätterteig (TK, Fertigprodukt), 400 g Mangold, 150 g Feta (Schafskäse in Salzlake), 2 Knoblauchzehen, 1 kleine Zwiebel, 1 Ei, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Sesam-Samen zum Bestreuen, Olivenöl zum Anbraten

TK-Blätterteig auftauen lassen, Backrohr auf 200°C vorheizen. Mangoldblätter und -stiele in 1 cm breite Streifen schneiden, Feta zerbröseln, Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Zwiebel in Öl hell anschwitzen, Mangoldstiele zugeben, mitrösten, Mangoldblätter zugeben, zusammenfallen lassen, Flüssigkeit ggf. abgießen, Mangold mit Knoblauch, Salz und Pfeffer gut würzen, abkühlen lassen, Feta untermengen. Blätterteig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, in 5 x 10 cm große Rechtecke schneiden, etwas von der Fülle länglich auf einer Hälfte des Rechteckes verteilen- dabei einen kleinen Rand lassen, diesen mit verquirltem Eiweiß bestreichen - Rechtecke zu Rollen wickeln, Ränder gut andrücken. Röllchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Eigelb bestreichen, mit Sesam-Samen bestreuen, 15-20 Minuten bei 200°C backen.