

2022
KW 23

Josef 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 Blattsalat, 1 Bund Karotten,
1 Karfiol, 1 Lauch,
1 Jungknoblauch

Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat, 1 Blattsalat,
1 Bund Karotten, 1 Lauch,
2 Jungknoblauch, 1 Karfiol,
1 Kohlrabi

Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Blattsalat,
2 Bund Karotten, 1 Karfiol,
2 Lauch, 1 großer Kohlrabi,
2 Jungknoblauch, 1 Bund Petersilie

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 Saft, 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.

Gebratene Bandnudeln mit Lauch und Eiern

Rezept für 2 Personen

400 g breite Bandnudeln, 150 g Lauch, 2 Eier, 1 Schuss Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe), 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butter zum Andünsten, Parmesan zum Bestreuen

Bandnudeln al dente kochen. Lauch in Ringe schneiden. Lauch in Butter hell anschwitzen, mit einem Schuss Weißwein ablöschen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, ein paar Minuten dünsten lassen. Bandnudeln zugeben, in der Mitte der Pfanne eine Stelle freischieben, die Eier unter Rühren stocken lassen, mit den Bandnudeln vermengen, bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen, mit Parmesan bestreut servieren.

Gemüse-Kartoffel-Strudel mit Topfen und Käse

Rezept für 4 Personen

2 Stück Blätterteig (Fertigprodukt), 300 g Gemüse (Karotten, Lauch, Sellerie, Kohlrabi, Karfiol, Broccoli...), 300 g Kartoffeln, 250 g Margertopfen, 100 g würziger Käse, gerieben, 2 Eier, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Kräuter (Petersilie, Thymian...)

Kräuter fein hacken. Gemüse putzen, in kleine Stücke schneiden, bissfest dünsten, mit Kräutern, Salz und Pfeffer gut würzen. Kartoffeln kochen, schälen, durch eine Kartoffelpresse drücken, mit dem Topfen, 1 Dotter, Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermengen. 2 Eiklar zu Schnee schlagen, unter die Kartoffelmasse heben. Blätterteig auf ein Geschirrtuch legen, mit der halben Kartoffelmasse bestreichen, die Hälfte des Gemüses darauf verteilen, mit der Hälfte des geriebenen Käses bestreuen, zu einem Strudel einrollen. Den zweiten Strudel genauso verarbeiten. Die beiden Strudel mit dem restlichen Dotter bestreichen, im Backrohr bei 180°C 45 Minuten backen.