

2022
KW 23

Romed Puelacher



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



Die Kloane:

1 Eissalat, 1 Bund Karotten,
1 Kohlrabi, ½ kg Rhabarber,
1 Jungknoblauch

Gemüsebox:

1 Romanischer Salat, 1 Eissalat,
1 Bund Karotten, ½ kg Rhabarber,
1 Bund Petersilie, 1 Kohlrabi,
1 Fenchel

Familienbox:

1 Eissalat, 1 Little Gem, 2 Bund
Karotten, 2 Kohlrabi, 1 Bund
Petersilie, 1 Bund Zwiebel, ½ kg
Rhabarber, 2 Jungknoblauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Das günstige Wachstumswetter der letzten Zeit hat dafür gesorgt, dass Sie ab dieser und nächster Woche die **ersten Bundkarotten** in Ihrer Gemüsebox 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 Gemüsebox

Zusatzbox: 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.gemuesebox.at

Gemüwesticks mit Knoblauch-Zitronen-Dip

Rezept für 2 Personen

Gemüwesticks: 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.

Kaiserschmarren mit Rhabarberkompott

Rezept für 2 Personen

Kaiserschmarren: 175 ml Milch, 100 g Mehl, 3 Eier, 1 Prise Salz, Butter zum Ausbacken

Milch, Dotter und Salz verquirlen, ins Mehl einrühren. Eiklar zu steifem Schnee schlagen und unter die Masse ziehen. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, Teig eingießen und bei mäßiger(!) Hitze zugedeckt ein paar Minuten backen (der Teig sollte nicht mehr flüssig sein). Schmarren umdrehen, Butter zugeben, nochmals kurz backen, in Stücke reißen, sofort servieren, mit Staubzucker bestreuen.

Rhabarberkompott: 500 g Rhabarber, 500 ml Wasser, 100 g Zucker, 1 Zimtrinde, 3 Nelken • Rhabarber waschen, in ½ cm dicke Streifen schneiden, mit Wasser, Zucker, Zimtrinde und Nelken weichkochen, abkühlen lassen und in Kompottschüsseln füllen.

Schweinefilet mit Fenchel und Champignons

Rezept für 2 Personen

500 g Schweinefilet, 250 g Fenchel, 150 g Champignons, 150 ml Rahm, 1 gehäufter EL Speisestärke, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Pfefferkörner, 1 TL Senf mittelscharf, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie, Öl zum Braten

Fenchel halbieren, Strunk entfernen, Fenchel in dünne Scheiben schneiden, bei mittlerer Hitze in Öl braten, bis er weich ist, mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen. Champignons putzen, halbieren, in Öl braten, mit Salz und Pfeffer würzen, zum Fenchel geben. Schweinefilet in 2 cm dicke Medallions schneiden, in Öl auf beiden Seiten 2 Minuten braten, dabei die roten Pfefferkörner mitbraten. Medallions herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt im vorgeheizten Backrohr bei 160 °C Ober-/Unterhitze für 8 Minuten fertigbraten. Den Bratenrückstand mit Rahm aufgießen, aufkochen lassen. 1 gehäufter Esslöffel Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser verrühren, die Soße damit abbinden, mit Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer verfeinern. Medallions, Fenchel und Champignons in der Sauce anwärmen, mit gehackter Petersilie bestreut servieren.