

2023  
KW 18

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 Lollo Bionda, 1 Bund Radieschen, 1 Kohlrabi, 1 Lauch, 25 dag Blattspinat

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Gemüsekiste:

1 roter Blattsalat, 1 Romanischer Salat, 1 Bund Radieschen, 10 dag Kresse, 1 Kohlrabi, 1 Lauch, 40 dag Blattspinat

### Familienkiste:

1 roter Blattsalat, 1 Romanischer Salat, 10 dag Kresse, 2 Bund Radieschen, 1 Pastinake, 2 Kohlrabi, 1 Bund Jungzwiebel, 60 dag Blattspinat

## Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Wie schon letzte Woche angekündigt, ist unser zweites **Kochbuch "Tiroler Gemüsekiste - G'schichtn & Rezepte"** da! Passend zum baldigen Muttertag am 14. Mai besteht die Möglichkeit, das Kochbuch in der nächsten Woche als Zusatzkiste zu bestellen. Zusätzlich zum Kochbuch bieten wir noch einmal die **Zusatzkiste Kräuter** an (**Bestellschluss bei den Kräutern ausnahmsweise Montag, 8. Mai, 17 Uhr**). Tipps zu den Kräutern: Basilikum ist eine mediterrane Gewürzpflanze, die Licht und Wärme liebt. Als Zimmerpflanze im Topf feucht halten, jedoch ohne Staunässe. Sobald es dann sommerlich ist, gedeiht er auch im Freien. Alle anderen Kräuter können Sie in einen Blumenkasten, großen Topf oder in den Garten setzen.

**Vorschau:** In der KW 20, 17. - 19. Mai und der KW 21, 24. - 26. Mai können Sie wieder den **naturvergorenen Tiroler Apfelessig** von unseren Apfelbauern, der Fam. Giner, im 3 Liter Vakuumbeutel bestellen

**Bestellungen & Lieferunterbrechung:** Wir bitten Sie, uns bis spätestens Dienstag Mittag um 12 Uhr Ihre Bestellungen oder Lieferunterbrechungen für die laufende Woche bekannt zu geben! Gerne notieren wir uns auch frühzeitig Ihren geplanten (Sommer-)Urlaub! An den beiden "Donnerstag-Feiertagen" liefern wir wie gewohnt auch am Feiertag aus.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

### Zusatzkiste: Kräuter

7 Kräuter im Topf: 1 Strauchbasilikum rot, 1 Basilikum Genovese, 1 Thymian, 1 Oregano, 1 Rosmarin, 1 Pfefferminze, 1 Petersilie

Preis: € 19,40 inkl. MwSt.

### Zusatzkiste: Kochbuch

Tiroler Gemüsekiste – G'schichtn & Rezepte, gebunden, 216 Seiten

Preis: € 29,90 inkl. MwSt.

### KW 19: 10.-12.05.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 09.05.2023, 12 Uhr, (**Kräuter bis Montag, 08.05.2023, 17 Uhr!**) per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

### Vorschau Zusatzkisten

KW 20	<b>Kochbuch</b>	€ 29,90
KW 20	<b>Apfelessig (3 l)</b>	€ 23,90
KW 21	<b>Apfelessig (3 l)</b>	€ 23,90

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter [www.tiroler.gemuesekiste.at](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)

## REZEPTE

### Kohlrabi-Spinat-Gratin

Rezept für 2 Personen • 300 g Kohlrabi, 250 g Blattspinat, Butter und Brösel für die Form • Auflaufform mit Butter austreichen, mit Brösel austreuen. Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben schneiden, in etwas Salzwasser weichdünsten, gut abtropfen lassen. Blattspinat blanchieren (kurz in kochendes Salzwasser tauchen, kalt abschrecken, abgekühlt ausdrücken). Kohlrabi-Scheiben und Blattspinat in der Auflaufform verteilen, mit Béchamel-Sauce übergießen, im Backrohr 30 Minuten bei 180°C Ober- und Unterhitze gratinieren.

**Béchamel-Sauce:** 250 ml Milch, 35 g Butter, 25 g Mehl, 1 Prise Muskatnuss, Salz, weißer Pfeffer

Butter schmelzen, Mehl einrühren und aufschäumen lassen. Milch in einem Guss angießen, dabei kräftig mit einem Schneebesen rühren, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Béchamel-Sauce einmal aufkochen lassen, dabei ständig rühren.

### Lauch-Quiche

Rezept für 4 Personen

**Teig:** 200 g Mehl, 100 g Butter, 1 Ei, Salz • Butter und Mehl für die Form; Für den Teig Mehl mit Salz auf eine Arbeitsfläche geben. Butter in kleine Stücke schneiden, mit dem Mehl abbröseln, Ei zugeben, alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Teig 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen. Auflaufform mit Butter befetten, mit Mehl stauben. Teig ausrollen, in die Form legen, dabei den Rand hochziehen. Lauch-Schinken-Masse einfüllen, mit dem Guss übergießen, bei 180°C 50 Minuten im Rohr backen.

**Fülle:** 450 g Lauch, 150 g Schinken, Majoran, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butter zum Anschwitzen

Lauch in feine Ringe, Schinken in Würfel schneiden. Lauch in Butter anschwitzen, mit allen Zutaten vermengen.

**Guss:** 250 ml Milch, 150 g Emmentaler gerieben, 3 Eier, 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle • Alle Zutaten vermengen.

### Pastinaken-Bärlauch-Cremesuppe mit gerösteten Schwarzbrotwürfel

Rezept für 4 Personen

**Pastinaken-Bärlauch-Cremesuppe:** 900 ml Gemüsebrühe, 250 g Pastinaken, 150 ml Rahm, 100 g Bärlauch, 100 ml Weißwein trocken, 2 Frühlingzwiebel, 1 Knoblauchzehe, etwas Zitronensaft, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Anrösten  
Pastinaken schälen, in Würfel schneiden. Bärlauch waschen, in feine Streifen, Jungzwiebel in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Pastinaken-Würfel, Jungzwiebel-Scheiben und Knoblauch in Olivenöl anrösten, mit Gemüsebrühe ablöschen, 10 Minuten köcheln lassen. Bärlauch zugeben, weitere 5 Minuten garen. Rahm und Weißwein angießen, mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe fein pürieren, vor dem Servieren mit Muskatnuss und Zitronensaft verfeinern, mit gerösteten Schwarzbrotwürfeln anrichten.

**Tipp:** Suppe mit Bärlauch-Öl beträufeln.

**Geröstete Schwarzbrotwürfel:** 2 Scheiben Schwarzbrot, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, Salz

Schwarzbrot in Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken. Brotwürfel und Knoblauch in Butter knusprig anrösten, mit Salz würzen.