

2023
KW 18

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 Blattsalat, 1 Bund Radieschen,
1 Kohlrabi, 1 Bund Jungzwiebel,
25 dag Blattspinat

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

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

Familienkiste:

1 Kopfsalat, 1 Blattsalat,
10 dag Tiroler Schnittsalat, 60 dag
Blattspinat, 2 Bund Radieschen,
2 Kohlrabi, 1 Lauch, 10 dag Rucola

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 & Re-
zepte, 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	Kochbuch	€ 29,90
KW 20	Apfelessig (3 l)	€ 23,90
KW 21	Apfelessig (3 l)	€ 23,90

REZEPTE

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

Kohlrabi-Spinat-Gratin

Rezept für 2 Personen

300 g Kohlrabi, 250 g Blattspinat, Butter und Brösel für die Form • Auflaufform mit Butter ausstreichen, mit Brösel ausstreuen. 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.

Käse-Spinatknödel

Rezept für 6 Personen

600 g Blattspinat, 300 g Knödelbrot, 200 ml Milch, 120 g geriebener Bergkäse, 100 g Zwiebel, 40 g Butter, 4 Eier, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz; nach Belieben gebräunte Butter zum Anrichten

Blattspinat waschen, blanchieren (kurz in kochendes Salzwasser tauchen, kalt abschrecken), überkühlen lassen, gut ausdrücken. ½ des Spinates grob hacken, ¾ fein pürieren (für die Farbe). Milch und Eier verquirlen, über das Knödelbrot gießen, ein paar Minuten ziehen lassen. Die Masse soll gut durchfeuchtet sein, bei Bedarf Milch nachgießen. Zwiebel klein schneiden, in Butter hell anschwitzen. Blattspinat, Bergkäse, Zwiebel, Muskatnuss und Salz mit der Knödelmasse vermengen, nochmals mindestens 1 Stunden ziehen lassen. Knödel formen, in Salzwasser vorsichtig kochen, eher ziehen lassen, oder besser noch über Dampf garen. Nach Belieben mit gebräunter Butter anrichten.

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.