

2023  
KW 21

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 Karfiol, 1 Bund Radieschen, 1 Bund Zwiebel weiß, 1 Frühlkraut

#### Gemüsekiste:

1 grüner Blattsalat, 1 roter Blattsalat, 1 Karfiol, 1 Bund Radieschen, 1 Bund Zwiebel weiß, 1 Frühlkraut, 1 Jung-Knoblauch

#### Familienkiste:

1 Eissalat, 1 roter Blattsalat, 1 Karfiol, 2 Bund Radieschen, 1 Frühlkraut, 1 Bund Zwiebel weiß, 2 Jung-Knoblauch, 1 Broccoli

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Nach der fast ewig anmutenden kühlen und zum Teil sehr feuchten Wetterphase erleben wir nun die ersten vorsommerlichen Tage. Nicht nur wir spüren **die angenehme Energie der Sonne**, auch die Gemüsepflanzen am Acker haben nun auf vollen Entwicklungsmodus umgeschaltet.

**Das allererste Frühlkraut** – ein besonders weiches und zart krenschmeckendes – ist nicht nur geeignet für die gute Salatbeilage zu den ersten Grilltagen, sondern auch für ausgezeichnete Pfannengerichte, Nudelspeisen, Krautstrudel u.v.m.

Eine **Vielzahl von köstlichen Rezepten**, die allesamt von uns bereits "vorgekostet" und großteils mit Bildern hinterlegt sind, finden Sie auf unserer Website unter "**Rezepte**" – "**Weißkraut**".

**Aktuelles:** Junge und süße Bundkarotten, Broccoli und Karfiol stehen unmittelbar vor der Ernte und werden demnächst in ausreichender Menge zur Verfügung stehen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit! Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

## REZEPTE

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

### Erdbeer-Rhabarber-Streuselkuchen

Rezept für 1 Springform

Teig: 375 g Mehl, 160 g Rohrzucker, 150 g Butter, 1 Ei, 1 Pkg. Vanillezucker, ½ Pkg. Backpulver, Butter für die Form

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen, zu einem (bröseligen) Teig verkneten. Springform mit Butter austreichen, ⅓ des Teiges in die Springform drücken, bei 150°C Umluft 20 Minuten vorbacken und auskühlen lassen. Früchte einfüllen, mit Streusel bestreuen, bei 170°C Umluft weitere 30 Minuten backen. Kuchen unbedingt auskühlen lassen, damit die Fruchtmischung fest wird. Tipp: Springform ohne Boden verwenden, auf ein Backblech (Backpapier) stellen, dann kann man den gebackenen Kuchen leichter auf ein Tortenteller heben.

Streusel: 50 g Pistazien, 20 g Butter, 1 TL Zucker

Zu dem restlichen ⅓ des Teiges Pistazien, Butter und Zucker hinzufügen, durchkneten und dann abbröseln.

Belag: 400 g Erdbeeren, 200 g Rhabarber, 100 g Rohrzucker, 2 EL Agar Agar

Erdbeeren bei Bedarf halbieren, Rhabarber in 1 cm lange Stücke schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und 15 Minuten Saft ziehen lassen, Saft abgießen!

### Spatzel mit Faschiertem und Jungzwiebeln

Rezept für 2 Personen

Spatzel: 200 g Mehl, 100 ml Wasser, 2 Eier, 1 Prise Salz

Alle Zutaten zu einem Teig abschlagen. Mit Hilfe eines Spatzel-Siebes den Teig in kochendes Salzwasser reiben. Sobald die Spatzel an der Oberfläche schwimmen, abseihen.

Faschiertes mit Jungzwiebel: 250 g Faschiertes, 4 Jungzwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Majoran, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Anbraten

Jungzwiebel und Knoblauch in Scheiben schneiden. Faschiertes in Öl gut (krümelig) anbraten, Jungzwiebel und Knoblauch mitbraten, mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Spatzel untermengen, sofort servieren.

### Karfiol-Curry mit Basmati-Reis

Rezept für 4 Personen

Karfiol-Curry: 800 g Karfiol, 350 ml Kokosmilch, 2 mittelgroße Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 walnussgroßes Stück frischer Ingwer, 1 Zitrone (Saft), 3 EL Olivenöl, 2 EL Currypulver, 1 Pkg. Safranfäden, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Mandelblättchen zum Bestreuen

Karfiol in kleine Röschen teilen. Zwiebel in feine Scheiben schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Zitrone auspressen. Olivenöl erhitzen, Zwiebel anschwitzen, Karfiol, Knoblauch und Ingwer mitrösten, mit Kokosmilch aufgießen, mit Zitronensaft, Currypulver, Safran, Salz und Pfeffer würzen, 20 Minuten köcheln lassen, mit Mandelblättchen bestreut servieren.

Basmati-Reis mit Kardamom: 200 g Basmatireis, 1 Msp. Kardamom, Salz

Basmatireis laut Packungsanleitung garen, mit Kardamom und Salz würzen, zum Karfiol-Curry servieren.