

2023
KW 21

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 Frühlkraut, 1 Bund
Zwiebel weiß, 1 Broccoli, ½ kg
Rhabarber

Gemüsekiste:

1 Eissalat, 1 Blattsalat,
1 Frühlkraut, 1 Bund Zwiebel rot,
1 Kohlrabi, 1 Broccoli, 40 dag
Blattspinat

Familienkiste:

1 Eissalat, 1 Blattsalat,
1 Frühlkraut, 1 Bund Zwiebel rot,
1 Karfiol, 60 dag Blattspinat,
2 Kohlrabi, ½ kg Rhabarber

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

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!

Blätterteigschnecken gefüllt mit Frühlkraut und Speck

Rezept für 4 Personen

2 Pkg. Blätterteig (Fertigprodukt), 400 g Frühlkraut, 100 g Zwiebel, 80 g Speckwürfel, 50 ml Gemüsebrühe, 1 EL Apfelessig, 1 EL brauner Zucker, Kümmel nach Belieben, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butter zum Andünsten

Frühlkraut in feine Streifen schneiden. Zwiebel fein hacken. Butter erhitzen, Zucker darin schmelzen. Zwiebel zugeben, goldbraun rösten, Speck mitrösten. Frühlkraut zugeben, mitrösten, bis es zusammenfällt, mit Essig ablöschen, mit Gemüsebrühe aufgießen, mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen, etwa 10 Minuten weichdünsten, dabei die Flüssigkeit verdampfen lassen. Blätterteige ausrollen, die abgekühlte Frühlkrautfülle gleichmäßig darauf verteilen. Teig an der schmalen Seite einrollen, in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Blätterteigschnecken auf einem Backblech (Backpapier) bei 200°C 15 Minuten goldbraun backen.

Marinierter Kohlrabi-Eier-Snack

Rezept für 2 Personen

300 g Kohlrabi, 2 hart gekochte Eier, 2 Handvoll frische Kräuter (vorzugsweise Basilikum und Petersilie)

Kohlrabi schälen, in Stifte schneiden, in etwas Salzwasser weich dünsten, abtropfen und abkühlen lassen. Eier in kleine Würfel schneiden, Kräuter grob hacken. Kohlrabi-Stifte und Eier-Würfel vermengen, mit der Marinade beträufeln, mit Kräutern bestreut servieren.

Marinade: 4 EL Olivenöl, 3 EL Obstessig (hell), 1 TL süßer Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten verrühren.