

2023
KW 22

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 Kopfsalat, 1 Kohlrabi,
1 Bierrettich, 30 dag Spinat,
1 Karfiol

Gemüsekiste:

1 Kopfsalat, 1 Bund Karotten,
1 Frühlkraut, 1 Karfiol, 1 Bund
Mangold, 1 Bierrettich, 1 Jung-
Knoblauch

Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Kopfsalat,
1 Frühlkraut, 1 Bund Mangold,
1 Broccoli, 1 Bierrettich, 2 Jung-
Knoblauch, 1 Bund Karotten,
1 Bund Zwiebel weiß

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Rettich ist eine uralte Heilpflanze und wurde bereits in den unterschiedlichsten Kulturen des Altertums als stärkende und energiegebende Pflanze aus Wildformen gezüchtet und angebaut. Dieses Gemüse ist kalorienarm, enthält Vitamine des B-Komplexes und Vit C, Calcium, Magnesium und im Besonderen Kalium (Kalium regelt Funktionsabläufe in den Zellen und sorgt für entsprechende Reizweiterleitung des Nervensystems). All diese Mineralien wirken sehr basisch und puffern der Übersäuerung in unserem Zwischenzellgewebe entgegen. Die Senföle stärken indirekt das Immunsystem, weil sie **eine starke zellschützende und antimikrobielle Wirkung** haben. **Tipp:** Sollte Ihnen Rettich zu intensiv im Geschmack sein, empfehlen wir Ihnen, diesen so fein, wie nur möglich aufzuschneiden und vorweg mit etwas Kräutersalz zu bestreuen. Danach mit Kernöl und Balsamico oder verdünntem Apfelessig marinieren, etwas gehackten Rucola drüber ... und fertig ist der Sommergenuss!

Leergut: Vielen Dank für die Retournierung des Leergutes, auch jenen der Zusatzkisten.

Vorschau Zusatzkisten: In der KW 24 (14.6.-16.6.) und in der KW 25 (21.6.-23.6.) können wir Ihnen noch einmal die Zusatzlieferrung **Apfelsaft im 10 l Vacuumbag** anbieten und **das neue Kochbuch** von Pia und Lisa **mit kulinarischen und saisonalen Leckerbissen**.

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

Zusatzkiste: Kochbuch

Tiroler Gemüsekiste – G'schichtn & Rezepte, gebunden, 216 Seiten
Preis: € 29,90 inkl. MwSt.

KW 23: 07.-09.06.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 06.06.2023, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 24: 14.-16.06.2023

KW 25: 21.-23.06.2023

Kochbuch € 29,90

Apfelsaft (10 l) € 28,40

REZEPTE

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

Bierrettich-Schinken-Salat

Rezept für 4 Personen

800 g Bierrettich, 400 g Schinken (Bauernschinken), 200 g Emmentaler, 8 Essiggurken, Blattsalat zum Anrichten, 1 Handvoll frische Petersilie zum Bestreuen

Bierrettich grob reiben, Schinken, Käse und Essiggurken in Streifen schneiden, Petersilie fein hacken. Bierrettich, Schinken, Käse, Essiggurken und Marinade gut vermengen, auf Salatblättern anrichten, mit Petersilie bestreuen, mit Weißbrot oder Laugengebäck servieren.

Marinade: 4 EL Sauerrahm, 2 EL Joghurt, 2 EL Mayonnaise, Salz, Pfeffer aus der Mühle, nach Belieben etwas von der Essiggurken-Marinade zum Verdünnen • Alle Zutaten gut verrühren.

Matjesfilets mit einer Bierrettich-Ingwer-Marinade

Rezept für 4 Personen

8 Matjesfilets in Öl eingelegt • Matjesfilets abtropfen lassen, auf einer Platte anrichten. Bierrettich-Ingwer-Marinade darauf verteilen. Matjesfilets nach Belieben mit Kartoffeln oder Weißbrot anrichten.

Bierrettich-Ingwer-Marinade: 400 g Bierrettich, 5 EL Öl (gut passt Sojaöl), 3 EL Zitronensaft, 2 cm frische Ingwerwurzel, 1 TL eingelegter Ingwer (nach Möglichkeit), 1 TL Kren (oder Wasabi), 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ¼ Bund Schnittlauch

Bierrettich schälen, fein hobeln. Frischen Ingwer fein hacken, eingelegten Ingwer in feine Streifen schneiden. Schnittlauch fein schneiden. Öl mit Zitronensaft, Kren, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, mit Bierrettich, frischem und eingelegtem Ingwer und Schnittlauch vermengen.

Spinat-Polenta mit Parmesan und Tomatensauce

(statt Spinat kann auch Mangold verwendet werden) • Rezept für 4 Personen

Spinat-Polenta: 500 ml Milch, 500 ml Gemüsebrühe, 250 g Polenta, 200 g Spinat, 2 EL Parmesan gerieben, 1 EL Butter, 1 Schuss Rahm, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz

Parmesan zum Bestreuen; Spinat waschen, blanchieren (kurz in kochendes Salzwasser tauchen, kalt abschrecken, abkühlen lassen, ausdrücken). Milch, Gemüsebrühe, Muskatnuss und Salz aufkochen, von der Platte ziehen, Polenta einrühren und quellen lassen. Spinat, Parmesan, Butter und Rahm einrühren. Spinat-Polenta mit Tomatensauce auf Tellern anrichten, mit Parmesan bestreut servieren.

(**Mangold:** Stiele fein, Blätter in breite Streifen schneiden. Stiele in Öl andünsten, Blätter zugeben, zusammenfallen lassen, Flüssigkeit verdampfen lassen, ggf. abgießen. Mangold mit Muskatnuss, Salz und nach Belieben mit Knoblauch würzen.)

Tomatensauce: 250 ml passierte Tomaten, 250 ml gehäutete, gewürfelte Tomaten, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Zucker, 1 TL Oregano, Salz, Olivenöl zum Andünsten • Knoblauchzehe fein hacken, in Olivenöl andünsten, Zucker zugeben, schmelzen lassen, mit passierten und gewürfelten Tomaten ablöschen, mit Oregano und Salz würzen, etwas einkochen lassen.