

2023
KW 28

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 Romanischer Salat, 1 Feldgurke,
2 Tomaten, 1 kg Frühkartoffeln,
1 Bund Schnittlauch, 1 Broccoli

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat, 1 Blattsalat,
1 Feldgurke, 1 Paprika, 1 Lauch,
2 Zucchini, 1 Broccoli

Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Blattsalat,
2 Zucchini, 1 Feldgurke, 1 kg To-
maten, 1 Broccoli, 1 Bund Petersi-
lie, 1 Bund Karotten, 2 Lauch

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Blattsalat wird in seiner Hochwertigkeit oftmals unterschätzt und wir möchten Ihnen die Erkenntnisse einer großen Studie der UCLA (University of California/L. A.) näherbringen, an der über 17.000 Menschen teilgenommen haben. Das Ergebnis vorweggenommen, zumindest eine tägliche Portion Salat (da ist nicht die anmachfertige, zerrupfte Blattmasse aus der Blisterpackung gemeint) beinhaltet Vitamin C, Folsäure, Vitamin E, Betacarotin, Eisen, Calcium, Magnesium, Eisen und unterschiedlichste Spurenelemente, die allesamt das **Blutbild** der "Studiengruppe Salat" eindeutig verbesserten und somit das Immunsystem effektiver machten. Der grüne Farbstoff Chlorophyll ist Voraussetzung für die Photosynthese, wobei aus CO₂ und Wasser Sauerstoff entsteht. Die so umgewandelte **Lichtenergie versorgt unsere Zellen** wieder optimal mit O₂ und hat eine starke oxidative Wirkung gegen krankheitsauslösende "Freie Radikale".

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Frühkartoffeln

5 kg

Preis: € 13,10 inkl. MwSt.

KW 30: 26.-28.07.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 25.07.2023, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 31: 02.-04.08.2023 **Frühkartoffeln** (10 kg) € 17,30

REZEPTE

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

Veggie-Burger mit Linsen-Patties und Joghurt-Schafskäse-Creme

Rezept für 4 Personen

4 Burger-Brötchen, 4 große Salatblätter, 2 Tomaten, ½ Gurke

Salatblätter waschen, trockenschleudern. Tomaten und Gurke in Scheiben schneiden. Burger-Brötchen halbieren, Schnittfläche leicht anrösten. Die untere Hälfte des Burger-Brötchens mit Joghurt-Schafskäse-Creme bestreichen, mit je einem Salatblatt belegen, Linsen-Patties, Tomaten- und Gurkenscheiben daraufsetzen, mit der oberen Brothälfte zudecken.

Linsen-Patties: 80 g Berglinsen, 2 Karotten (oder 1 Zucchini, 1 roter Paprika), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 4 EL Semmelbrösel, 1 TL edelsüßes Paprikapulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Petersilie, Olivenöl zum Braten

Berglinsen unter fließendem Wasser gut waschen, in 250 ml Wasser 30 Minuten leicht köcheln lassen, Wasser abgießen, Berglinsen abtropfen und abkühlen lassen. Karotten mittelfein reiben. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken. Zwiebel in Olivenöl anbraten, Karotten und Knoblauch mitrösten, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, von der Platte nehmen, mit den Berglinsen vermengen, Semmelbrösel und Petersilie untermengen. Aus der Masse vier Patties (Bratlinge) formen, diese in Olivenöl auf beiden Seiten knusprig braten.

Joghurt-Schafskäse-Creme: 200 g Joghurt griechische Art (hoher Fettanteil), 50 g Feta, 16 schwarze Oliven, 1 EL Apfelessig, 1 TL Olivenöl, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Schafskäse mit der Gabel zerdrücken. Oliven entkernen, klein hacken. Alle Zutaten vermengen.

Crostini mit Zucchini-Aufstrich

Rezept für 6 Crostini

6 Scheiben Baguette (schräg geschnitten), 1 Zucchini, 1 kleiner, milder Zwiebel, 1 Knoblauchzehe (nach Belieben gerne mehr!), 1 Spritzer Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Minze-Blätter, Olivenöl zum Anbraten, 6 frische Thymianzweige für die Garnitur

Zwiebel fein schneiden, Knoblauch und Minze fein hacken. Zucchini grob reiben, leicht salzen, ein paar Minuten ziehen lassen, mit Hilfe eines Küchentuches die Flüssigkeit auspressen. Zwiebel in Olivenöl hell anschwitzen, Knoblauch kurz durchziehen, Topf von der Platte nehmen, etwas abkühlen lassen. Geriebene Zucchini zugeben, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Minze würzen. Brotscheiben in einer Pfanne mit etwas Olivenöl rösten, Zucchini-Aufstrich auf die warmen Brotscheiben streichen, mit Olivenöl beträufeln, mit je einem Thymianzweig garnieren.

Gebratene Bandnudeln mit Lauch und Eiern

Rezept für 2 Personen

400 g Bandnudeln, 150 g Lauch, 2 Eier, 1 Schuss Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe), 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butter zum Andünsten, Parmesan zum Bestreuen

Bandnudeln al dente kochen. Lauch in Ringe schneiden. Lauch in Butter hell anschwitzen, mit einem Schuss Weißwein ablöschen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, ein paar Minuten dünsten lassen. Bandnudeln zugeben, in der Mitte der Pfanne eine Stelle freischieben, die Eier unter Rühren stocken lassen, mit den Bandnudeln vermengen, bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen, mit Parmesan bestreut servieren.