

2023  
KW 28

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,  
2 Tomaten, 1 Melanzani,  
1 Zucchini, 1 Bund Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Gemüsekiste:

1 Gentile, 1 Bund Radieschen,  
1 Feldgurke, 3 Tomaten,  
1 kg Frühkartoffeln, 1 Knolle  
Knoblauch, 1 Bund Karotten

### Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Gentile,  
1 Bund Radieschen, 1 Feldgurke,  
5 Tomaten, 1 Frühkraut, 1 kg Früh-  
kartoffeln, 1 Bund Karotten,  
2 Knollen Knoblauch

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 CO<sub>2</sub> und Wasser Sauerstoff entsteht. Die so umgewandelte **Lichtenergie versorgt unsere Zellen** wieder optimal mit O<sub>2</sub> 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](http://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.

### Heurige mit Radieschen-Gurken-Topfen

Rezept für 2 Personen

500 g Heurige (Frühkartoffeln), 2 EL Butter, Salz

Heurige waschen, weichkochen, schälen, in zerlassener Butter schwenken, salzen. Heurige mit dem Radieschen-Gurken-Topfen servieren.

Radieschen-Gurken-Topfen: 1 Bund Radieschen, ½ Gurke, 250 g Magertopfen, 125 ml Rahm, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Schnittlauch • Radieschen und Schnittlauch fein hacken. Gurke schälen, fein reiben. Topfen und Rahm verrühren, mit Radieschen und Gurke vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Schnittlauch bestreut servieren.

### Gemüse-Türmchen im Ofen gebacken

Rezept für 2-4 Personen (Beilage oder Hauptspeise), 16 Türmchen

1 Melanzani, 1 Zucchini, 3 Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 1 Mozzarella, 250 ml Pizza-Sauce, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Rosmarin-Zweig, 1 Handvoll Basilikum-Blätter, reichlich Olivenöl

Melanzani, Zucchini, Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden, Mozzarellascheiben halbieren. Knoblauch fein hacken, mit 4 EL Olivenöl und einer Prise Salz vermengen. Nadeln vom Rosmarin-Zweig abstreifen, Basilikum-Blätter in breite Streifen schneiden. Backblech mit Backpapier auslegen, Backpapier mit Olivenöl bestreichen, mit Rosmarin-Nadeln und Salz bestreuen. Melanzani-Scheiben als unterste Schicht auflegen, mit Knoblauchöl bestreichen, darauf Zucchini-, Tomaten- und Mozzarella-Scheiben aufschichten, mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Gemüse-Türmchen mit etwas Pizza-Sauce übergießen, mit Olivenöl beträufeln, im vorgeheizten Ofen bei 200°C Ober- und Unterhitze 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, mit Basilikum-Blättern bestreut servieren. Passt gut als Beilage zu Gegrilltem und Fisch. Als Hauptspeise mit einem Tupper Ricotta (Frischkäse) toppen und mit grünem Blattsalat genießen.