

2024  
KW 18

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 grüner Blattsalat, 1 Bund Radieschen, 1 Bund Jungzwiebel, 1 Kohlrabi, 25 dag Blattspinat

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Gemüsekiste:

1 grüner Blattsalat, 10 dag Rucola, 1 Bund Radieschen, 1 Kohlrabi, 40 dag Blattspinat, 1 kg Kartoffeln (Ditta), 1 Lauch

### Familienkiste:

1 grüner Blattsalat, 1 Eichblattsalat rot, 10 dag Rucola, 1 Bund Radieschen, 2 Kohlrabi, 60 dag Blattspinat, 1 kg Kartoffeln (Ditta), 1 Lauch

## Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Der **naturvergorene Apfelessig unserer Apfelbauern**, der Familie Barbara und Thomas Giner, wird in der Winterzeit in einem wochenlangen Prozess zur höchsten Qualitätsgüte aus hofeigenen Äpfeln hergestellt. Die Wirkung dieses Naturproduktes und alten Heilmittels ist sehr umfangreich und vieles ist für die meisten von uns in Vergessenheit geraten. Hippokrates desinfizierte bereits im Altertum Wunden mit Apfelessig, zahlreiche Erfahrungsberichte erzählen von der Wirkung bei Blasenentzündungen, Hautpilz, Schuppen bis hin zu einer Stabilisierung des Blutzuckerspiegels, weil durch das Sättigungsgefühl nicht ständig eine zu hohe Insulinausschüttung provoziert wird.

**Wenn Sie jetzt im Frühjahr Ihren Stoffwechsel wieder in den Verbrennungs- und Entschlackungsmodus bringen wollen**, dann trinken Sie vor dem Frühstück und Abendessen je ein Glas Apfelessigwasser (1 ½ EL). Mehr Verbrennung (lt. kleinerer Studien 150-250 kcal/Tag) bedeutet sanfte Entgiftung, Förderung der Darmbakterien, bessere Verdauung, mehr Lebensenergie und mehr Fettverbrennung.

**Jetzt könnte die Frage kommen, dass wir eh schon total übersäuert sind ... und nun noch Essig dazu???** Ganz einfach, naturvergorener Apfelessig stellt im Gegensatz zum Industrieessig alle organischen Säuren in unserem Körper zur Energiegewinnung zur Verfügung und übrig bleiben alle basischen Mineralien, sowie alle antioxidativen Vitamine und Pflanzenbegleitstoffe. Natürlicher Apfelessig wirkt somit im Körper basisch!

**Oxymel (Sauerhonig)**, dzt. in aller Munde, was ist das und was kann er? Gegen Ende der Woche werden wir Sie über Website, Facebook und Instagram näher informieren, auch wie man den Sauerhonig einfach und kostengünstig herstellen kann.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

### Zusatzkiste: Kräuter im Topf

6 Kräuter im Topf: 1 Basilikum genovese, 1 Schnittlauch, 1 Petersilie krause, 1 Rosmarin, 1 Thymian, 1 Oregano

Preis: € 17,95 inkl. MwSt.

**KW 19: 08.-05.05.2024**

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 07.05.2024, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

### Vorschau Zusatzkisten

KW 20: 15.-17.05.2023

**Apfelessig:** 3 l im Vakuumbutel € 24,50

## REZEPTE

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

### Schweizer Rösti mit Blattsalat

Rezept für 2 Personen

*800 g Kartoffeln, 1 Messerspitze Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butterschmalz zum Braten*

Kartoffeln schälen, fein reiben, gut ausdrücken (am besten mit Hilfe eines Küchentuches). Kartoffelmasse gut würzen. Butterschmalz in einer Pfanne kräftig erhitzen, Die Hälfte der Kartoffelmasse einfüllen, auf kleiner Flamme auf beiden Seiten 6-8 Minuten goldbraun braten. Einen flachen Teller auf die Pfanne legen, zügig Pfanne mit Teller wenden, Rösti am Teller warmhalten. Die andere Hälfte der Kartoffelmasse gleich wie oben beschrieben braten. Schweizer Rösti mit Blattsalat servieren.

### Kohlrabi-Aufstrich

*400 g Kohlrabi, 100 g Rahmfrischkäse, 40 g verschiedene Nüsse (gekackt), 2 Knoblauchzehen, 2 TL Zitronensaft, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Kräuter*

Kräuter und Knoblauch fein hacken. Kohlrabi schälen, würfelig schneiden, in wenig Salzwasser weichdünsten, abseihen und auskühlen lassen. Frischkäse, Nüsse, Knoblauch und Zitronensaft zugeben, fein pürieren, mit Öl, Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Schmeckt gut zu Vollkornbrötchen und hält (gut verschlossen) ein paar Tage im Kühlschrank.

### Blätterteigtascherl mit Spinat-Schafkäse-Füllung

*2 Pkg Blätterteig tiefgekühlt, 250 g Blattspinat, 150 g Schafskäse (in Salzlake), 1 Dotter, 1 Knoblauchzehe fein gehackt, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Andünsten, Ei zum Bestreichen*

Blätterteig auftauen. Olivenöl erhitzen, Spinat zugeben, zusammenfallen lassen, Flüssigkeit abgießen, ausgekühlt ausdrücken, klein schneiden, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Schafskäse mit dem Dotter verrühren, mit dem Spinat vermengen. Den Blätterteig in Quadrate schneiden (7 x 7 cm), Spinathäufchen auf eine Hälfte der Quadrate setzen, die andere Hälfte darüberklappen, Ränder der Tascherl gut zusammendrücken, mit Dotter bestreichen und bei 200°C 10 Minuten backen.