

2024
KW 22

Josef 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 Blattsalat, 1 Bund Karotten,
1 Broccoli, 1 Kohlrabi,
1 kg Kartoffeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Blattsalat, 1 Bund Karotten,
1 Broccoli, 1 Lauch, 1 Bund
Mangold, 1 Kohlrabi,
1 kg Kartoffeln

Familienkiste:

1 Kopfsalat, 1 Lollo Bionda, 2 Bund
Karotten, 1 Broccoli, 1 Kohlrabi,
2 Lauch, 1 Bund Mangold,
1 kg Kartoffeln

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Die **Urlaubs- und Ferienzeit**, auf die sich schon alle freuen, rückt mit großen Schritten immer näher. Sollten Sie verreisen, können Sie bereits jetzt Ihre Gemüsekiste abbestellen bzw. Ihren Lieferrhythmus unterbrechen. Wir würden Sie jedoch bitten, **die Urlaubsstornierung bis allerspätestens, am jeweiligem Dienstag vor der Zustellung, vor 12 Uhr Mittag**, bekannt zu geben. Unmittelbar darauf wird bei unseren Landwirten kistengenau bestellt und wir können danach nicht mehr in das System eingreifen.

Leergut: Danke für die Rückgabe der sauberen Kartons, wir schaffen es mit Ihrer Hilfe immer besser, ein **gut funktionierendes und vorbildhaftes Kreislaufsystem** zu praktizieren! Bitte stellen Sie unseren Landwirten auch die Kartons der Zusatzkisten (Apfelsaft, Erdbeeren, Spargel, Microgreens, Kirschen, usw.) wieder zur Verfügung.

Zusatzkiste Microgreens: In den kommenden beiden Wochen, KW 23 und 24, bieten wir Ihnen erstmals den Mix, bestehend aus den Keimlingen der Kapuzinerkresse, Erbse, Radieschen, Rettich und Rucola an. Sie werden sehen, ein wahrer Genuss, eine Würze für den Gaumen und zudem eine Dekoration wie in der Haubenküche.

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

Zusatzkiste: Microgreens

Bio Microgreens-Mix: je 1 Tasse
Kapuzinerkresse, Erbse, Radieschen,
Rettich, Rucola.

Preis: € 16,60 inkl. MwSt.

KW 23: 05.-07.06.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 04.06.2024, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 24:	12.-14.06.2024
Microgreens	€ 16,60
Apfelsaft (10 l)	€ 29,75

REZEPTE

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

Curry mit Karfiol oder Broccoli und Kokosmilch

Rezept für 4 Portionen • 1 Karfiol oder Broccoli, 400 ml Kokosmilch, 250 ml Gemüsebrühe, 150 g Passata, 3 Knoblauchzehen, 1 Handvoll Cashewnüsse, 1 EL Öl, 1 Zwiebel, 1 kleines Stück Ingwer, 1-2 EL Gewürzmischung aus Garam Masala und gelben Currypulver, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Kurkuma, 1 gute Prise Salz; Sesam für die Garnitur, Wildreis und Naan-Brot als Beilage

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hacken, Karfiol oder Broccoli in Röschen teilen. Öl in einem Wok erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und mitbraten, bis es duftet. Die Curry-Gewürzmischung, Kreuzkümmel und Kurkuma unterrühren und mitrösten, mit Passata und Kokosmilch aufgießen. Cashewnüssen hinzufügen und das Curry einige Minuten köcheln lassen, bis die Cashewnüsse weich werden. In einen hohen Behälter füllen und zusammen mit der Gemüsebrühe und Salz pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Sauce zurück in den Wok geben, Karfiol- oder Broccoliröschen hinzufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis sie bissfest sind und die Sauce eindickt. Mit Wildreis und Naan-Brot servieren, nach Belieben noch mit frischem Koriander oder Petersilie und Sesam garnieren.

Spargel-Risotto mit Safran

Rezept für 3-4 Personen • 500 ml Suppe, 250 g Spargel, 250 g Risotto-Reis, 125 ml trockener Weißwein, 125 ml Rahm, 1 Zwiebel, 1 Päckchen Safran, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Andünsten

Spargel schälen, schräg in 2-3 cm lange Stücke schneiden, in etwas Salzwasser bissfest garen, Wasser abgießen. Zwiebel schälen, fein hacken, in Öl andünsten. Reis zugeben, mit Suppe, Weißwein und Rahm aufgießen, Safran einrühren. Risotto langsam unter gelegentlichem Umrühren cremig einkochen. Spargel untermengen. Risotto nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen.

Blechpizza mit Mangold, Thunfisch und schwarzen Oliven

Rezept für 3-4 Personen • 400 g Mehl, 250 ml lauwarme Milch (oder Wasser), 30 g Hefe frisch, 4 EL gutes Pflanzenöl, 1 TL Salz
Belag: 400 g Mangold, 400 g Thunfisch aus der Dose, 200 g schwarze Oliven, 2 Kugeln Mozzarella, 150 g geriebener Käse, Knoblauch nach Belieben, 4 Rosmarinzwige, Thymian frisch oder getrocknet, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Andünsten und Bestreichen
Pizzateig: Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde drücken. Hefe zerbröckeln, in die Mulde geben, mit etwas lauwarmen Milch verrühren, die Oberfläche mit Mehl bestäuben, an einem warmen Ort gehen lassen. Restliche Milch, Öl und Salz zum Mehl geben und kneten, bis sich der Teig von der Schüssel löst. Zugedeckt nochmals 20 Minuten gehen lassen. Pizzateig ausrollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben.

Belag: Mangold waschen, Stiele klein, Blätter in breite Streifen, Mozzarella und Knoblauch in Scheiben schneiden. Thunfisch abtropfen lassen. Olivenöl erhitzen, Mangold-Stiele darin rösten, Mangold-Blätter zugeben, zusammenfallen lassen, Flüssigkeit einkochen (ggf. abgießen), mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen.

Pizzateig mit Olivenöl bepinseln, Mozzarellascheiben darauf verteilen, Thunfisch darüber geben, mit Thymian und Pfeffer würzen, Mangold und Oliven auf der Pizza verteilen, mit geriebenem Käse bestreuen, im vorgeheizten Rohr bei 200°C 20 Minuten backen. In Stücke schneiden, mit den Rosmarinzwigen garnieren.