

2022
KW 23

Anton Giner



Tiroler Gemüsebox 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 Karfiol, 1 Bund weiße Zwiebeln,
1 Jungknoblauch

Gemüsebox:

2 Blattsalate, 1 Bund Karotten,
1 Bund weiße Zwiebeln, 1 Bund
Petersilie, 1 Bund Mangold,
1 Broccoli

Familienbox:

2 Blattsalate, 2 Bund Karotten,
1 Romanesco, 1 Bund Petersilie,
1 Bund weiße Zwiebeln, ½ kg
Rhabarber, 2 Jungknoblauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Das günstige Wachstumswetter der letzten Zeit hat dafür gesorgt, dass Sie ab dieser und nächster Woche die **ersten Bundkarotten** in Ihrer Gemüsebox vorfinden. Karotten beinhalten viele wertvolle Mineralstoffe, besonders hervorzuheben ist das **basisch wirkende Kalium**. Es wirkt regulierend beim Blutdruck und hat einen entscheidenden Einfluß auf eine gesunde Herzfunktion. Kalium ist verantwortlich, dass Signale aus dem Hirn in die Zellen übertragen werden und somit sowohl Muskeln als auch unsere Denkleistung funktionieren.

Der Gehalt an **Carotinoiden**, diese zeichnen verantwortlich für die orange Farbe, ist ausschlaggebend für die Bildung des **lebensnotwendigen Vitamin A**. Dieses steht für ein gutes Sehvermögen, einen robusten Hautaufbau und eine reibungslose Herzfunktion. Bitte vergessen Sie nicht, dass Vitamin A fettlöslich ist und daher nur in Verbindung mit Fett verwertet werden kann, z.B. mit Olivenöl oder Sauerrahmdressing.

Zusatzangebot: den **natürlich vergorenen, nicht pasteurisierten Apfelessig** unseres Apfelbauern können wir Ihnen in der kommenden Woche im 3 Liter Vorratsbag bei Bedarf mitliefern. Wenn Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung bringen wollen, trinken Sie zweimal am Tag ein Glas Essigwasser vor einer Mahlzeit (mehr Fettverbrennung, definitiv weniger Appetit auf Süßes). Sie werden staunen!

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ... und bleiben Sie gesund!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzbox: Apfelessig

3 l im Vakuumbbeutel
Preis: € 20,95 inkl. MwSt.

KW 24: 15.-17.06.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 14.06.2022, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.



REZEPTE

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

Gemüse-Kartoffel-Strudel mit Topfen und Käse

Rezept für 4 Personen

2 Stück Blätterteig (Fertigprodukt), 300 g Gemüse (Karotten, Lauch, Sellerie, Kohlrabi, Karfiol, Broccoli...), 300 g Kartoffeln, 250 g Margarine, 100 g würziger Käse, gerieben, 2 Eier, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Kräuter (Petersilie, Thymian...)

Kräuter fein hacken. Gemüse putzen, in kleine Stücke schneiden, bissfest dünsten, mit Kräutern, Salz und Pfeffer gut würzen. Kartoffeln kochen, schälen, durch eine Kartoffelpresse drücken, mit dem Topfen, 1 Dotter, Muskatnuss, Salz und Pfeffer vermengen. 2 Eiklar zu Schnee schlagen, unter die Kartoffelmasse heben. Blätterteig auf ein Geschirrtuch legen, mit der halben Kartoffelmasse bestreichen, die Hälfte des Gemüses darauf verteilen, mit der Hälfte des geriebenen Käses bestreuen, zu einem Strudel einrollen. Den zweiten Strudel genauso verarbeiten. Die beiden Strudel mit dem restlichen Dotter bestreichen, im Backrohr bei 180°C 45 Minuten backen.

Romanesco-Linsen-Curry

Rezept für 2-3 Personen

500 g Romanesco, 400 g Karotten, 250 ml Gemüsebrühe, 100 g Crème fraîche, 50 g rote Linsen, 2 EL Butter, 1 EL Currypulver, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, frischer Thymian, ½ Bund Petersilie

Romanesco in Röschen teilen, Karotten in feine Stifte schneiden, Kräuter fein hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen, Currypulver darin kurz anschwitzen, Gemüse zugeben, kurz anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen, zugedeckt 20 Minuten garen. Linsen zugeben, weitere 10 Minuten garen, Crème Fraîche einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Kräutern bestreuen, zu Reis oder frischem Fladenbrot servieren.

Mangold-Gorgonzola-Risotto

Rezept für 4 Personen

1000 ml Gemüsebrühe, 400 g Mangold, 400 g Risottoreis, 200 g Gorgonzola, 50 g geriebener Parmesan, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Olivenöl zum Anbraten

Mangold klein schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zwiebel in Olivenöl hell anschwitzen, Mangold und Knoblauch zugeben, gut durchrühren, Reis mitbraten, bis er glasig wird, mit Gemüsebrühe ablöschen, bei niedriger Temperatur sämig einkochen lassen, dabei öfters umrühren. Parmesan untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gorgonzola stückchenweise auf den Reis legen, schmelzen lassen, kurz durchrühren und sofort servieren.