

2024
KW 19

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 grüner Blattsalat,
1 kg rotschalige Kartoffeln,
1 Bund Radieschen,
30 dag Spinat, 1 Kohlrabi

Gemüsekiste:

1 grüner Blattsalat, 1 Bund
Rucola, 1 Kohlrabi, 10 dag
Vogerlsalat, 1 Bund Radieschen,
1 Lauch, ½ kg Rhabarber

Familienkiste:

1 grüner Blattsalat, 1 Bund Ruco-
la, 10 dag Vogerlsalat, 2 Kohlrabi,
2 Bund Radieschen, 2 Lauch,
¾ kg Rhabarber, 1 Bund roter
Jungzwiebel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Rhabarber ist ein echtes Frühjahrgemüse, hat nur ganz wenig Kalorien und liefert eine Vielzahl an basischen Mineralien (Kalium, Calcium, Phosphor), welche die enthaltenen Säuren (Apfel-, Zitronen- und Oxalsäure) gut kompensieren können. Der hohe Ballaststoffanteil versorgt die Darmflora, welche wiederum die entscheidende Grundlage für ein möglichst funktionierendes Immunsystem ist.

Neben genügend Wasser trinken, wohltuender Bewegung und ausreichender Entspannung haben wir in unseren Breitengraden einiges an Aufholbedarf, was den Gemüsekonsum angeht. Die südlichen Nachbarn im mediterranen Raum genießen mehr als die doppelte Menge an vitalen Lebensmittel – viele Gesellschaftserkrankungen sind dort weitaus weniger anzutreffen.

Während des Jahres werden wir Ihnen heuer an die 50 verschiedene Gemüsesorten in bunter Vielfalt vor die Haustüre liefern.

Einfache Rezepte sind passend zum Inhalt in jeder Gemüsekiste und Sie finden alle der letzten Jahre auf der Website und in der App der Tiroler Gemüsekiste.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

REZEPTE

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

Knuspriges Gemüse-Crêpe, koreanisch (vegan)

Rezept für 2 Personen (1 Crêpe)

Teig: 100 g Mehl, 180 ml Wasser (eiskalt, dann wird es richtig knusprig), 1 EL gerösteter Sesam, 1 TL Miso-Paste, ½ TL Kurkuma, ½ TL Salz

Alle Zutaten rasch zu einem glatten Teig verrühren.

Gemüse: 250 g gemischtes Gemüse (z. B. Karotten, Jungzwiebel, Kohlrabi, Knoblauch ...)

Gemüse in dünne Streifen schneiden, mit dem Teig vermengen.

Sojasauce süß-scharf: 2 EL Sojasauce, 2 EL Ahornsirup, 1 EL Reissessig, 1 EL Sesamöl, 1 EL koreanische Chilipaste

Alle Zutaten verrühren.

In einer Pfanne Bratöl erhitzen, Gemüse-Teig zugeben und ein paar Minuten knusprig braten. Crêpe wenden, knusprig braten. Auf einer Platte anrichten, in Quadrate schneiden, mit der süß-scharfen Sojasauce genießen.

Feine Topfencreme mit Rhabarber

Rezept für 6 Personen

Topfencreme: 250 g Topfen, 120 g Staubzucker, 3 EL Rum, 1 TL Zitronensaft, 1 Pkg Vanillezucker, Milch nach Bedarf, 125 ml Schlagobers, Vanillepudding von 250 ml Milch laut Anleitung

Rhabarber-Kompott: 250 g Rhabarber, etwas Zucker, Zimtrinde, Nelken ganz

Rhabarber waschen, schälen, in kleine Stücke schneiden. In wenig Zuckerwasser mit Zimt und Nelken weichkochen (nicht zerfallen lassen), abseihen, in Kompottschüsseln verteilen. Vanillepudding zubereiten (siehe Anleitung am Packerl). Obers steif schlagen. Topfen mit Staubzucker, Rum, Zitronensaft, Vanillezucker, etwas Milch und Vanillepudding abrühren, das steif geschlagene Obers vorsichtig unterziehen. Creme auf dem Rhabarber verteilen, nach Belieben mit Schokostreusel und Hohlhippen servieren.

Ciabatta mit gebratenem Mozzarella und Blattspinat

Rezept für 2 Personen

300-400 g Blattspinat, 1 kleine Zwiebel, 1 kleine Knoblauchzehe, 1 Kugel Mozzarella (à 125 g), 2 große Scheiben Schinken, 2 EL Olivenöl, 2 dicke Scheiben Ciabatta (5 cm breit), 4 EL Kräuterbutter

Blattspinat waschen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zwiebel in 1 EL Öl andünsten, Blattspinat zugeben, zusammenfallen lassen, Flüssigkeit einkochen, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella halbieren, mit Schinken umwickeln. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Mozzarella darin auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. Ciabatta mit Kräuterbutter bestreichen. Ciabatta mit der Kräuterbutterseite nach unten in eine beschichtete heiße Pfanne geben und goldbraun rösten. Brote wenden, kurz rösten, herausnehmen, mit gebratenem Mozzarella und Blattspinat anrichten.