

2024
KW 19

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 Romanischer Salat, 1 Bund
Jungzwiebel, 1 Kohlrabi,
½ kg Rhabarber, 1 Knoblauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

Romanischer Salat,
1 Eichblattsalat rot, 10 dag
Vogerlsalat, 1 Kohlrabi,
½ kg Rhabarber, 1 Knoblauch,
1 Bund roter Jungzwiebel

Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Eich-
blattsalat rot, 10 dag Vogerlsa-
lat, 2 Kohlrabi, ¾ kg Rhabarber,
1 Bund Petersilie, 2 Knoblauch,
1 Bund roter Jungzwiebel

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.

Knoblauch-Stangerl

Rezept für 10 Brot-Stangerl

Brotteig: 500 g Dinkel-Vollkorn-Mehl, 350 ml Wasser (nach Bedarf abstimmen), 1 Pkg Trockengerm, 1 EL italienische Kräuter (ersatzweise Pizzagewürz), 1 TL Salz

Knoblauch-Paste: 5 EL Öl, 1 Jung-Knoblauch (nach Belieben mit zusätzlichen Knoblauchzehen intensivieren)

Dinkel-Vollkorn-Mehl, Wasser, Trockengerm, Kräuter und Salz zu einem Teig verkneten (wenn sich der Teig gut von der Schüssel löst stimmt die Konsistenz), warm stellen und 1 Stunde gehen lassen. Knoblauch sehr klein schneiden, mit Olivenöl zu einer Paste verrühren. Teig in 10 Teile portionieren, zu Fladen ausrollen, mit Knoblauchpaste bestreichen, zu Stangerl einrollen, mit Wasser bepinseln, Stangerl nochmals kurz aufgehen lassen, bei 200°C 20 Minuten backen. Passen hervorragend zu Blattsalat-Variationen und zu Gegrilltem.