

2024
KW 20

Anton Giner



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 Salat, 1 Bund Radieschen,
1 Frühlkraut, 1 Bund Jungzwiebel,
½ kg Rhabarber

Gemüsekiste:

2 Salate, 1 Bund Radieschen,
1 Lauch, 1 Knoblauch, 1 Bund
Zwiebel, ½ kg Rhabarber

Familienkiste:

2 Salate, 2 Bund Radieschen,
1 Frühlkraut, 1 Bund Zwiebel,
1 Bund Schnittlauch, 2 Knoblauch,
¾ kg Rhabarber

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Mit jeder Woche wachsen nun immer mehr Gemüsesorten heran, womit die Vielfalt breiter und bunter wird. Letzte Woche befand sich in den Gemüsekisten zum Teil ein **Bund Frühlingszwiebel** und der junge und noch **grüne Knoblauch**. Um Verwechslungen zu vermeiden, geben wir Ihnen gerne eine fachliche Information: Beim Zwiebel besteht das Laubwerk immer aus Röhrchen, beim grünen Knoblauch ist das Laub flach, so wie beim Lauch (Porree). Zudem ist der Knoblauchgeruch ein unverkennbares Merkmal, der ist jedoch nicht so intensiv wie bei der allseits bekannten, abgereiften Knolle mit den Knoblauchzehen.

Lieferung zu Fronleichnam: Ist Ihr Liefertag der Donnerstag, so wird auch am 30.5. normal ausgeliefert. Sollte sich etwas ändern, werden Sie gesondert informiert. Da wäre dann davor ein Zusatzzettel in Ihrer Gemüsekiste oder Sie erhalten eine Mitteilung per SMS.

Zusatzkiste Spargel: Für die kommende Woche, KW 21 (22.-24.5.) und die darauffolgende Woche KW 22 (29.-31.5.) können wir Ihnen vom kleistrukturierten Spargelbetrieb, Walter Praxmarer aus Mils bei Imst, **eine beschränkte Menge** anbieten. Eine Einheit besteht aus 500 g weißen Spargel, 500 g grünen Spargel und ca 300 g Suppenspargel. Bitte um Verständnis, das Angebot gilt nur, solange der Vorrat reicht!

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Spargel

500 g weißer Spargel, 500 g grüner Spargel, ca. 300 g Suppenspargel

SOLANGE DER VORRAT REICHT

Preis: € 20,50 inkl. MwSt.

KW 21: 22.-24.05.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 21.05.2024, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 22:	29.-31.05.2024
Spargel	€ 20,50

REZEPTE

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

Kraut-Wurst-Pfanne

Rezept für 2 Personen

400 g weiches Weißkraut, 200 g Braunschweiger-Wurst, 160 g Karotten, 160 g Zwiebeln, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Öl zum Anbraten, 1 EL Butter zum Anbraten; 250 g Sauerrahm, ½ TL edelsüßer Paprika, ½ Bund Schnittlauch (ersatzweise tiefgefroren)

Schnittlauch fein schneiden. Weißkraut putzen, Strunk entfernen, Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln in Ringe, Karotten schräg in dünne Scheiben schneiden. Wurst der Länge nach vierteln, in ½ cm dicke Scheiben schneiden, in Öl braten, herausnehmen. Butter erhitzen, Zwiebeln anrösten, Karotten mitrösten, Weißkraut zugeben, einige Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt einige Minuten garen, Wurst zum Kraut geben. Sauerrahm, Paprikapulver und Schnittlauch verrühren, zur Kraut-Wurst-Pfanne servieren.

Blätterteig-Muffins mit Lauch

Rezept für 4 Personen

1 Pkg. Blätterteig (Fertigprodukt), 250 ml Rahm, 100 g Lauch, 100 g würziger Hartkäse, 50 g Schinkenspeck, 3 Eier, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Rahm und Eier verquirlen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Lauch in feine Ringe, Schinkenspeck in kleine Würfel schneiden. Käse reiben. Backrohr auf 180°C vorheizen. Muffin-Formen mit Fett austreichen (wenn nicht beschichtet). Blätterteig ausrollen, mit einem runden Ausstecher, der größer ist als die Muffin-Formen, Kreise ausstechen. Blätterteig-Kreise in die Muffin-Formen drücken. Lauch, Schinkenspeck und Käse vermengen, in die Muffins füllen, mit dem Eier-Rahm übergießen, 40 Minuten backen. Die Blätterteig-Muffins schmecken kalt und warm.

Hühnerbrust mit Rhabarber und Rotweinsauce

Rezept für 4 Personen

4 Hühnerbrüste (wer möchte 8 Kaninchen-Rückenfilets), 250 g Rhabarber, 250 ml Rotwein, 125 ml Weißwein, 80 g Butter, 9 EL Kristallzucker, Salz, Pfeffer, 1 Zweig Thymian zum Garnieren, 2 EL Öl zum Anbraten

Rhabarber schälen, in 2 cm lange, schräge Stücke schneiden. Weißwein mit 5 EL Zucker aufkochen, Rhabarber zugeben, nochmals aufkochen lassen, Topf beiseite schieben und abkühlen lassen. Rotwein mit 4 EL Zucker aufkochen, auf ein Drittel der Menge einkochen lassen. Hühnerbrüste mit Salz und Pfeffer würzen, in heißem Öl 3 Minuten rundum goldgelb anbraten, Hitze reduzieren und zusammen mit den Thymianzweigen weitere 2 Minuten in der Pfanne garen lassen, anschließend im Rohr bei 80°C warm stellen. Bratenrückstand mit der Rotwein-Reduktion aufgießen, kalte Butter einrühren, Rhabarber zugeben und die Rotweinsauce erwärmen, aber nicht mehr aufkochen. Hühnerbrüste in Scheiben schneiden, auf der Rotweinsauce mit den Rhabarberstücken anrichten, mit Thymian garniert servieren.