

2024
KW 20

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 Kopfsalat oder Romanischer Salat, 1 Bund Rucola, 1 Frühkraut, 1 Lauch, ½ kg Rhabarber

Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat, 1 Lollo Rosso, 1 Bund Rucola, 1 Frühkraut, 5 Karotten, 2 Knoblauch, 1 Bund roter Jungzwiebel

Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Lollo Rosso, 1 Bund Rucola, 1 Frühkraut, 5 Karotten, 2 Knoblauch, 1 Bund roter Jungzwiebel, 2 Bund Radieschen, 60 dag Spinat

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 Frühlingzwiebel** 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.

Curry mit Fisch und Gemüse

Rezept für 4 Personen

800 g Fischfilets (Kabeljau, Lachs,...), 400 ml Kokosmilch, 150 g Blattspinat oder Mangold, 4 Schalotten-Zwiebel, 4 mittlere Karotten, 1 Bund Jungzwiebel, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 50-70 g rote Curry-Paste, Salz oder Sojasauce, Öl zum Andünsten

Fischfilets in mundgerechte Stücke schneiden (ungefähr 4x4 cm). Blattspinat oder Mangold waschen, trockenschleudern. Bei Verwendung von Mangold die Stiele in dünne Scheiben, Blätter in Streifen schneiden. Schalotten-Zwiebel und Ingwer fein hacken, Karotten und Jungzwiebel in Scheiben schneiden. Öl in einer hohen Pfanne erhitzen, Schalotten-Zwiebel darin hell anrösten. Karotten, Jungzwiebel, Ingwer und ev. Mangold-Stiele mitrösten. Rote Curry-Paste zugeben, gut durchrühren, mit Kokosmilch aufgießen, 10 Minuten köcheln lassen. Blattspinat oder Mangoldblätter zugeben, weitere 5 Minuten garen. Fischfilet-Stücke einlegen, ein paar Minuten ziehen lassen, bis der Fisch gar ist, mit Salz oder Sojasauce würzen. Dazu serviert man z.B. Basmati-Reis.

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.