2024
KW 21

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 Blattsalat, 1 Bund Radieschen, 1 Bund Schnittlauch, 1 Lauch, 1 Bund Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:
2 Blattsalate, 1 Bund Radieschen ,1 Bund Schnittlauch, 1 Frühkraut, 1 Bund Karotten, 1 Broccoli oder Kohlrabi

Familienkiste:
2 Blattsalate, 1 Bund Radieschen, 1 Bund Schnittlauch, 1 Frühkraut, 1 Bund Karotten, 1 Lauch, 1 Broccoli, 1 Bund Jungzwiebel

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Zwei visionäre Burschen aus Eppan in Südtirol haben zusammen das Projekt **"profarms" Bio Microgreens** gegründet. Dort werden Keimlinge auf Hanfmatten in einer tollen Qualität herangezogen, die im Kühlschrank über eine Woche garantiert stabil bleiben. Wenn eine Pflanze ausgesät wird, dann sprießt als allererstes der Sämling mit den Keimblättern. Die gespeicherte Energie im Samen wird bei idealen Bedingungen vervielfacht und durch die Entwicklung der ersten Blättchen entsteht eine riesige **Multiplikation an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Pflanzenbegleitstoffen**. Der Geschmack der unterschiedlichen Sämlinge ist **um ein Vielfaches intensiver**, wie dann später in der fertig entwickelten Kulturpflanze. Dies ist der Grund, warum in der gehobenen Gastronomie die Keimlinge längst eine breite Anwendung finden. Selbstverständlich spielt **der dekorative Effekt der unterschiedlichen Formen und Farben** auch eine große Rolle.
In der KW 23 (5.6-7.6.2024) und in der KW 24 (12.6.-14.6.2024) bieten wir Ihnen eine Zusatzkiste mit 5 unterschiedlichen Sorten an Keimlingen an. Eine Einheit Bio Microgreens-Mix besteht aus **je einer Tasse Kapuzinerkresse, der edlen Erbse, dem reizenden Radieschen, dem resoluten Rettich und dem rasanten Rucola**. Vorbestellungen sind ab sofort möglich!

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!
Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Microgreens
Bio Microgreens-Mix: je 1 Tasse Kapuzinerkresse, Erbse, Radieschen, Rettich, Rucola.

Preis: € 16,60 inkl. MwSt.

KW 23: 05.-07.06.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 04.06.2024, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten	
KW 24:	12.-14.06.2024
Microgreens	€ 16,60

REZEPTE

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

Karfiol und Broccoli im Backteig

Rezept für 4 Personen

1 Karfiol, 1 Broccoli, Salzwasser, Öl zum Herausbacken
Cocktailsauce: 3 EL Mayonnaise, 1 EL Ketchup, 1 TL Cognac, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Wasser zum Verdünnen
Backteig: 200 g Mehl, 200 ml Weißwein oder Bier, 2 Eier, 2 EL Öl, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz
Cocktailsauce: alle Zutaten gut verrühren.
Karfiol und Broccoli in Röschen teilen, in Salzwasser bissfest garen, gut abtropfen lassen.
Backteig: Eier trennen. Mehl, Wein oder Bier, Dotter, Öl, Muskatnuss und Salz glattrühren. Eiklar zu Schnee schlagen, unter die Dottermasse ziehen.
Öl (fingerhoch) in einer großen Pfanne erhitzen. Karfiol- und Broccoli-Röschen durch den Backteig ziehen, von allen Seiten goldbraun backen, mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit frischem Blattsalat und Cocktailsauce servieren.

Dinkel-Wraps mit Gemüse und Hühnerfleisch

Rezept für 4 Personen

Dinkel-Wraps: 200 g Dinkelmehl (fein gemahlen), 100 ml Wasser, 1 EL Olivenöl, 1 gestrichener TL Salz; Fülle: 400 g Gemüse (Frühkraut, Karotten, Kohlrabi, Radieschen,…), 300 g Hühnerfilets, 5 EL Zitronensaft, 2 EL Honig, 1 Handvoll junge Salatblätter, frische Kräuter fein gehackt, Salz, Olivenöl zum Braten
Dinkel-Wraps: Mehl und Salz vermengen, Wasser und Olivenöl zugeben, zu einem glatten Teig verkneten, 15 Minuten rasten lassen. Teig in 4 Stücke teilen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, Wraps auf beiden Seiten goldgelb backen (bis der Teig Blasen wirft, das dauert meistens nur 1 Minute), auf einem feuchten (!) Geschirrtuch auskühlen lassen, damit die Wraps nicht hart werden.
Fülle: Gemüse in dünne Streifen schneiden, mit Zitronensaft und Honig marinieren, mit Salz und frischen Kräutern würzen. Hühnerfilets in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in etwas Olivenöl braten. Hühnerfleisch, Gemüse und Salat auf den Wraps verteilen, einrollen und genießen.

Bandnudeln mit Lauch, Karotten und Erdnüssen

Rezept für 4 Personen

400 g Bandnudeln, 300 g Lauch, 200 g Karotten, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer, 2 EL geröstete gesalzene Erdnüsse, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Anbraten • Bandnudeln al dente kochen. Lauch und Karotten in feine, lange Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Öl erhitzen, Ingwer und Knoblauch darin hell anbraten, Karotten- und Lauchstreifen ein paar Minuten mitbraten, Bandnudeln und Erdnüsse zugeben, unter Rühren gut erwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen.