

2024  
KW 21

Hannes Posch



**Tiroler Gemüsekiste OG**  
Familie Lebesmühlbacher  
A-6233 Kramsach · Wittberg 24  
Tel: 05337 – 64 563 · Fax: 63601  
E-Mail: [tiroler@gemuesekiste.at](mailto:tiroler@gemuesekiste.at)  
[www.tiroler.gemuesekiste.at](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)



#### Die Kloane:

1 Kopfsalat oder Romanischer Salat, 1 Bund Radieschen, 1 Frühlkraut, 1 Kohlrabi, 1 Broccoli

#### Gemüsekiste:

1 Lollo Bionda, 1 Bund Radieschen, 1 Frühlkraut, 1 Broccoli, 1 Lauch, 1 Bund Petersilie krause, 1 Knoblauch

#### Familienkiste:

1 Kopfsalat, 1 Romanischer Salat, 1 Bund Radieschen, 1 Bund Petersilie krause, 1 Frühlkraut, 1 Broccoli, 1 Lauch, 1 Kohlrabi, 1 Knoblauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### 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](http://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 (Frühlkraut, 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.