

2024
KW 21

Josef Posch



Tiroler Gemüsebox 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, 1 Bund Radieschen,
1 Bund roter Jungzwiebel, 1 Bund
Karotten, 1 Bund Mangold

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsebox:

1 Blattsalat, 1 Romana Salat,
1 Frühlkraut, 1 Bund Karotten,
1 Bund Radieschen, 40 dag Spinat,
1 Kohlrabi

Familienbox:

1 Kopfsalat, 1 Romana Salat,
1 Frühlkraut, 2 Bund Karotten,
2 Knoblauch, 1 Bund Radieschen,
1 Kohlrabi, 1 Broccoli, 1 Bund
Mangold

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsebox!

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 Zusatzbox 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 Gemüsebox

Zusatzbox: 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 Zusatzboxen

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

REZEPTE

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

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.

Blätterteig-Galette mit Mangold oder Spinat

Rezept für 4 Personen bzw. 4 Galettes

275 g Butter-Blätterteig (4 Vierecke, auf 20x20 cm ausrollen), 300 g Mangold oder Spinat, 250 g Kartoffeln, 150 g geriebener Raclettekäse, 100 g Zwiebeln, 80 g geriebene Mandeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Ei, 1 TL Thymian, 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Andünsten

Mangold-Stängel und Mangold-Blätter klein schneiden oder Spinat klein schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, in Salzwasser bissfest garen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Olivenöl andünsten, Mangold oder Spinat zugeben, ein paar Minuten mitdünsten, dabei die Flüssigkeit verdampfen lassen. Kartoffelwürfel untermengen, mit Thymian, Muskatnuss, Salz und Pfeffer gut würzen. Arbeitsfläche gut bemehlen, die vier Teile des Butterblätterteiges ausrollen, auf ein Backblech (Backpapier) legen, Fülle darauf gleichmäßig verteilen, dabei einen Rand lassen. Raclettekäse und Mandeln darauf streuen, den Rand des Teiges kreisförmig nach innen klappen, dabei in Falten legen. Ei verquirlen, den Teigrand damit bestreichen, im Backrohr bei 200°C 25 Minuten backen. Dazu passt ein grüner Blattsalat.