

2024  
KW 22

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 Eissalat, 1 Bund Karotten,  
1 Broccoli, 1 Knoblauch, 1  
Fenchel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüsekiste:

1 Eissalat, 1 Frühkraut, 1 Bund  
Jungzwiebel, 1 Bund Karotten,  
1 Fenchel, 1 Karfiol oder Broccoli,  
2 Knoblauch

#### Familienkiste:

1 Eissalat, 1 Blattsalat, 1 Bund  
Petersilie, 2 Bund Karotten, 1 Bund  
Mangold, 1 Broccoli oder Karfiol,  
1 Knoblauch, 1 Bund Jungzwiebel

### Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Die **Urlaubs- und Ferienzeit**, auf die sich schon alle freuen, rückt mit großen Schritten immer näher. Sollten Sie verreisen, können Sie bereits jetzt Ihre Gemüsekiste abbestellen bzw. Ihren Lieferrhythmus unterbrechen. Wir würden Sie jedoch bitten, **die Urlaubsstornierung bis allerspätestens, am jeweiligem Dienstag vor der Zustellung, vor 12 Uhr Mittag**, bekannt zu geben. Unmittelbar darauf wird bei unseren Landwirten kistengenau bestellt und wir können danach nicht mehr in das System eingreifen.

**Leergut:** Danke für die Rückgabe der sauberen Kartons, wir schaffen es mit Ihrer Hilfe immer besser, ein **gut funktionierendes und vorbildhaftes Kreislaufsystem** zu praktizieren! Bitte stellen Sie unseren Landwirten auch die Kartons der Zusatzkisten (Apfelsaft, Erdbeeren, Spargel, Microgreens, Kirschen, usw.) wieder zur Verfügung.

**Zusatzkiste Microgreens:** In den kommenden beiden Wochen, KW 23 und 24, bieten wir Ihnen erstmals den Mix, bestehend aus den Keimlingen der Kapuzinerkresse, Erbse, Radieschen, Rettich und Rucola an. Sie werden sehen, ein wahrer Genuss, eine Würze für den Gaumen und zudem eine Dekoration wie in der Haubenküche.

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
Apfelsaft (10 l)	€ 29,75

## REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter [www.tiroler.gemuesekiste.at](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)

### Curry mit Karfiol oder Broccoli und Kokosmilch

Rezept für 4 Portionen

1 Karfiol oder Broccoli, 400 ml Kokosmilch, 250 ml Gemüsebrühe, 150 g Passata, 3 Knoblauchzehen, 1 Handvoll Cashewnüsse, 1 EL Öl, 1 Zwiebel, 1 kleines Stück Ingwer, 1-2 EL Gewürzmischung aus Garam Masala und gelben Currypulver, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Kurkuma, 1 gute Prise Salz; Sesam für die Garnitur, Wildreis und Naan-Brot als Beilage

Zwiebel, Knoblauch und Ingwer hacken, Karfiol oder Broccoli in Röschen teilen. Öl in einem Wok erhitzen, Zwiebel glasig dünsten, Knoblauch und Ingwer hinzufügen und mitbraten, bis es duftet. Die Curry-Gewürzmischung, Kreuzkümmel und Kurkuma unterrühren und mitrösten, mit Passata und Kokosmilch aufgießen. Cashewnüssen hinzufügen und das Curry einige Minuten köcheln lassen, bis die Cashewnüsse weich werden. In einen hohen Behälter füllen und zusammen mit der Gemüsebrühe und Salz pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Die Sauce zurück in den Wok geben, Karfiol- oder Broccoliröschen hinzufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis sie bissfest sind und die Sauce eindickt. Mit Wildreis und Naan-Brot servieren, nach Belieben noch mit frischem Koriander oder Petersilie und Sesam garnieren.

### Blätterteig-Galette mit Mangold

Rezept für 4 Personen bzw. 4 Galettes

275 g Butter-Blätterteig (4 Vierecke, auf 20x20 cm ausrollen), 300 g Mangold, 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 Blätter klein schneiden. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden, in Salzwasser bissfest garen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Olivenöl andünsten, Mangold 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.

### Bandnudeln mit Fenchel und nussiger Parmesancreme

Rezept für 4 Personen

400 g Bandnudeln, 300 g Fenchel, 200 ml Rahm, 100 ml Milch, 60 g Walnüsse, 60 g geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie

Bandnudeln al dente kochen. Fenchelknollen vierteln, in Streifen schneiden, bissfest garen. Petersilie fein hacken. Nüsse grob hacken, mit Rahm und Milch im Mixer fein pürieren, mit Parmesan vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln mit Fenchel und Petersilie vermengen, bei Bedarf nachwürzen, portionsweise anrichten, die nussige Parmesancreme darauf verteilen, sofort servieren.