

2024
KW 23

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 roter Kopfsalat, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Karotten, 1 Karfiol, 1 Kohlrabi

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 roter Kopfsalat, 1 Eissalat, 1 Bund Petersilie, 1 Bund Karotten, 1 Karfiol, 1 Fenchel, 1 Bund Mangold

Familienkiste:

1 roter Kopfsalat, 1 Eissalat, 2 Bund Karotten, 1 Karfiol, 2 Knoblauch, 1 Bund Mangold, 1 Fenchel, 1 Kohlrabi

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Senföle verleihen dem Bierrettich den angenehm scharfen Geschmack und töten nachweislich Krankheitserreger wie Bakterien und Viren ab. Somit schont er nicht nur das Immunsystem, sondern hilft auch, dieses durch eine Vielzahl an Pflanzenstoffen zu stärken und aufzubauen. Die **Bitterstoffe** wirken antibiotisch und schleimlösend. Durch **Kalium** wird der Blutdruck reguliert, die Reizübertragung in den Muskeln bleibt gewährleistet und im Zusammenwirken mit **Natrium** wird die Synergie von Muskeln und Nervenbahnen forciert. **Magnesium** spielt bei der Fettverbrennung eine große Rolle und gemeinsam mit den Flavonoiden kann der Körper gut entschlacken. **Verstärkt wird dieser Fett-Verbrennungsvorgang**, wenn Sie den Rettich mit einem hochwertigen, **naturvergorenen Apfelessig** marinieren. **Vitamine der B-Gruppe** helfen, die Kohlenhydrate abzubauen und der **hohe Vitamin C-Gehalt** im Rettich sorgt für eine verstärkte Immunabwehr. Fachleute aus dem Ernährungsbereich empfehlen dieses wertvolle Wurzelgemüse zum regelmäßigen Verzehr!

Tipp: In der kommenden Woche können wir Ihnen noch einmal die **Zusatzkiste Microgreens** anbieten. Die dekorativen Vitaminbomben, bestehend aus den Keimlingen von Kapuzinerkresse, Rucola, Radieschen, Rettich und Erbse werden Ihre Gerichte geschmacklich verfeinern.

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 24: 12.-14.06.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 11.06.2024, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

REZEPTE

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

Gedünsteter Heilbutt auf Kräuter-Kohlrabi

Rezept für 2 Personen

300 g Heilbutt, 300 g Kohlrabi, 250 ml Gemüsebrühe, 80 g Zwiebel, 2 EL Sauerrahm, 1 Bio-Zitrone (Schale und Saft), 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, weißer Pfeffer, 1 Handvoll frische Kräuter (Petersilie, Basilikum, Dill, Kerbel, ...)

Kohlrabi in dünne Scheiben, Zwiebel in feine Ringe schneiden. Zitrone abreiben und auspressen, Kräuter fein hacken. Gemüsebrühe mit Zitronenschale und Muskatnuss zum Kochen bringen, Zwiebel und Kohlrabi zufügen, zugedeckt 3 Minuten dünsten. Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Gemüse legen, zugedeckt 8 Minuten dünsten. Fischfilets herausnehmen, warmhalten. Sauerrahm mit Zitronensaft verrühren, zum Kohlrabi geben, diesen nochmals erwärmen (nicht mehr aufkochen), mit Salz und Pfeffer bei Bedarf nachwürzen, mit frischen Kräutern verfeinern. Heilbutt auf dem Kräuter-Kohlrabi anrichten, sofort servieren.

Cremige Pasta mit Mangold

Rezept für 4 Personen

400 g Spaghetti; 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Mangold, 1 Handvoll Cocktailtomaten, 2 EL Pinienkerne, 2 EL Olivenöl, 2 TL Currypulver, 2 TL Maizena, 200 ml Rahm, Salz, Pfeffer

Spaghetti al dente kochen, ca. 150 ml Nudelwasser beim Abseihen beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, Cocktailtomaten halbieren, Mangold waschen, Blätter in Streifen, Stiele in dünne Scheiben schneiden. Pinienkerne ohne Fett goldgelb rösten. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel anglasen, Knoblauch und Mangoldstiele zugeben und bei mittlerer Hitze ein paar Minuten dünsten. Mit Salz, Currypulver und Pfeffer würzen, kurz weiterbraten, mit Nudelwasser ablöschen. Mangoldblätter und Cocktailtomaten zugeben, zusammenfallen lassen. Rahm mit Maizena glattrühren, einrühren und etwas einkochen lassen, eventuell nachwürzen. Pasta unterheben, mit Pinienkernen bestreut servieren.