

2024
KW 23

Hannes Posch



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 Romanischer Salat,
1 Bierrettich, 1 Bund Karotten,
1 Lauch, 1 Bund Schnittlauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat, 1 Kopfsalat,
1 Bierrettich, 1 Bund Karotten,
1 kg mehliges Kartoffeln, 1 Karfiol,
1 Kohlrabi

Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Kopfsalat,
2 Bund Karotten, 1 kg mehliges
Kartoffeln, 1 Broccoli, 1 Bund
Schnittlauch, 3 weiße Zwiebeln,
1 Bierrettich

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 schützt 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

Wurst-Käse-Salat mit Bierrettich und warmen Brezen-Würfeln

Rezept für 4 Personen

500 g Bierrettich, 400 g Knackwürste, 120 g Käse (Appenzeller mittelreif), 8 Radieschen, 4 Handvoll Blattsalat oder Vogelsalat, ½ Bund Petersilie oder Schnittlauch

1 weiche Laugen-Breze, 2 EL Butter

Marinade: 4 EL neutrales Öl, 3 EL Obstessig, 1 TL süßer Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Bierrettich schälen, Wurst enthäuten, Radieschen putzen, alles in feine Scheiben, Käse in dünne Streifen schneiden. Petersilie oder Schnittlauch fein schneiden. Salat waschen, in mundgerechte Stücke reißen. Alles auf 4 Tellern anrichten. Aus Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Laugen-Breze in 2 cm große Stücke schneiden. Butter erhitzen, Brezel-Stücke darin rösten. Wurstsalat mit der Marinade übergießen, auf dem Salat anrichten, mit Brezel-Stückchen und Petersilie oder Schnittlauch bestreut servieren.

Gnocchi- Pfanne mit grünem Spargel

Rezept für 4 Personen

Gnocchi: 1000 g mehliges Kartoffeln, 200 g Mehl, 1 Ei, Salz

250 g grüner Spargel, 200 g Sauerrahm, 50 g Parmesan gerieben, 10 getrocknete Tomaten, 15 g Pinienkerne, 3 EL grünes Pesto, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Petersilie zum Garnieren

Gnocchi: Kartoffeln kochen, heiß schälen, zerstampfen, mit Mehl, Ei und Salz zu einem Teig verkneten. Eine 2 cm dicke Rolle formen, 2-3 cm lange Stücke abschneiden, Gnocchi formen, etwas antrocknen lassen, in Salzwasser garen (sobald sie obenauf schwimmen sind sie fertig), mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, beiseite geben.

Auflaufform bereitstellen. Getrocknete Tomaten halbieren, Spargel waschen, holzige Enden entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl erhitzen, Spargel und getrocknete Tomaten anrösten, beiseite geben. Sauerrahm, Pesto, Salz und Pfeffer verrühren, in die Auflaufform streichen, Gnocchi, Spargel und getrocknete Tomaten einfüllen und mit geriebenem Parmesan bestreuen, bei 170°C Ober-/Unterhitze 15 Minuten überbacken. Währenddessen Pinienkerne ohne Fett goldgelb rösten. Gnocchi-Spargel-Pfanne mit Pinienkernen und Petersilie garnieren.