

2024
KW 23

Romed Puelacher



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 Radieschen,
1 Bund Karotten, 1 Bierrettich,
1 Kohlrabi

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Eissalat, 1 Frühkraut, 1 Bund
Radieschen, 1 Bund Karotten,
1 Bierrettich, 2 weiße Zwiebel,
2 Kohlrabi

Familienkiste:

1 Blattsalat, 1 Frühkraut,
2 Bund Karotten, 1 Bierrettich,
2 Knoblauch, 1 kg Kartoffeln Ditta,
3 weiße Zwiebel, 2 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

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.

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.