

2024
KW 24

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 Romanischer Salat, 1 Bund Karotten, 1 Knoblauch, 1 Broccoli, 3 Zwiebel

Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat, 1 Lollo Rosso, 1 Bund Karotten, 1 Bund Schnittlauch, 1 Broccoli, 1 Kohlrabi, 2 Zucchini

Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Lollo Rosso, 2 Bund Karotten, 1 Bund Schnittlauch, 1 Karfiol, 2 Zucchini, ½ kg Rhabarber, 2 Kohlrabi

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Für die kommende Woche, KW 25 (19.-21.6.2024), haben wir für Sie zwei besondere Zusatzkisten organisiert. Bei Bedarf können Sie diese gerne bis Dienstag, den 18.6.2024, spätestens 12 Uhr bestellen.

Zusatzkiste "Saftige Jungkarotten": Die frischen und jungen Karotten sind besonders aromatisch und bestens geeignet für Gemüsebeilagen, Salate, zum Entsaften und natürlich auch als Knabbergemüse oder Rohkost mit einer "gschmackigen" Kräuter-Dipsauce. Der hohe Carotiningehalt ist wichtig für Augen, Haut und Schleimhäute, die langkettigen Rohfasern (Ballaststoffe) sind "Kraftfutter" für die Darmbakterien und helfen Cholesterin auszuscheiden. Viel enthaltenes Kalium unterstützt die Funktionen von Herz, Muskeln und wirkt blutdruckregulierend.

Zusatzkiste "Braune Champignons und Shiitake": Über 80% der Menschen in Mitteleuropa haben viel zu wenig Vitamin D und Selen im Körper. Pilze sind diesbezüglich nicht nur ein wertvoller Vitalstofflieferant, sondern auch überaus vielfältig in der Küche einsetzbar. Ob in einer feinen Suppe, als Pesto auf dem getoastetem Brot, am Grill oder als köstliches Schwammerlgulasch mit Knödel. Pilze bereichern unsere persönliche Speisekarte und sind in der Mischung Champignons und Shiitake eine Gaumenfreude!

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit! Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Jungkarotten

3,5 kg saftige Jungkarotten

Preis: € 10,98 inkl. MwSt.

Zusatzkiste: Pilze

4 x 200 g Braune Champignons und
2 x 150 g Shiitake

Preis: € 19,47 inkl. MwSt.

KW 25: 19.-21.06.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 18.06.2024, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

REZEPTE

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

Pikante Gemüse-Muffins

Rezept für 6 Muffins, gut für Kinder geeignet • 200 g Broccoli, 200 g Zucchini, 100 g Zwiebel, 100 g gemahlene Mandeln, 40 g geriebener Parmesan, 20 g getrocknete Tomaten, 3 Eier, 3 EL Milch, 2 EL Pinienkerne, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frischer Thymian, Butter zum Ausstreichen der Formen, Öl zum Andünsten

Muffin-Formen mit Butter ausstreichen, mit gemahlenden Mandeln ausstreuen. Broccoli in sehr kleine Röschen (ca. 2 cm groß) teilen, bissfest garen (nicht weichkochen!). Zucchini und getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden, Zwiebel fein hacken, Blätter vom Thymian abstreifen. Öl erhitzen, Zwiebel darin hell anschwitzen, Zucchini und vorgegarte Broccoli-Röschen mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, getrocknete Tomatenwürfel und Thymianblätter zugeben. Eier und Milch verquirlen, gemahlene Mandeln und geriebenen Parmesan einrühren, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, gebratenes Gemüse untermengen, in Muffin-Formen füllen, mit Pinienkernen bestreuen, im vorgeheizten Backrohr bei 175°C 30 Minuten backen, warm oder kalt genießen.

Buntes Gemüse mit Honig auf Couscous

Rezept für 4 Personen • 8 mittelgroße Karotten, 1 Karfiol oder Broccoli, 1 Kohlrabi, 1 Bund Jungzwiebel, 4 getrocknete Tomaten, 500 ml Gemüsebrühe, 250 g Couscous, 3 EL Olivenöl, 3 TL Blütenhonig, Salz, Pfeffer, ½ Bund Petersilie, nach Belieben 2 TL Schwarzkümmel

Karfiol oder Broccoli in Röschen teilen, bissfest garen. Karotten und Kohlrabi schälen, in längere Stifte schneiden. Jungzwiebel in Ringe, getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Petersilie fein hacken. 375 ml Gemüsebrühe aufkochen, Couscous einrühren, von der Platte nehmen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Jungzwiebeln, Karotten und Kohlrabi anrösten, getrocknete Tomaten zugeben, mit 175 ml Gemüsebrühe aufgießen, bei kleiner Hitze 10 Minuten ohne Deckel dünsten. Karfiol oder Broccoli zugeben, anwärmen, Honig einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous auf 4 Tellern verteilen, mit Gemüse anrichten, mit Petersilie und nach Belieben mit Schwarzkümmel bestreut servieren.

Tarte mit Vanillecreme und Rhabarber

Rezept für 1 Tarteform • **Mürbteig:** 300 g Mehl, 200 g kalte Butter, 100 g Zucker, 1 Ei • **Füllung:** 300 g Rhabarber, 3 EL Zucker, 3 EL Wasser

Vanillecreme: 400 ml Milch, 130 g Zucker, 2 Eier, 2 Eigelb, 2 EL Speisestärke, ½ Vanilleschote (Mark), ½ TL Zimt gemahlen

Mürbteig: Mehl und Zucker auf die Arbeitsfläche geben, kalte Butter klein geschnitten daruntertermischen, mit den Händen "abbröseln", Ei zugeben und alle Zutaten zu einem Teig verkneten, 30 Minuten kühlstellen.

Vanillecreme: In einem beschichteten Topf zuerst Zucker, Eier, Eigelb, Stärke, Vanille und Zimt vermengen, Milch unter ständigem Rühren zugießen, dann bei mittlerer Hitze (ständig Rühren!) eindicken lassen. Topf vom Herd ziehen, Puddingfülle sofort in eine Schüssel gießen, mit Frischhaltefolie abdecken, damit sich keine Haut bildet, 30 Minuten abkühlen lassen.

Rohr auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Rhabarber putzen, schälen, holzige Enden entfernen, in 1 cm große Stücke schneiden und in Zuckerwasser ein paar Minuten dünsten, beiseite stellen. Mürbteig ausrollen, in die Tarteform legen, Rand hochziehen und gut andrücken. Ausgekühlte Vanillecreme darauf verteilen, mit Rhabarberstücken belegen, 35 Minuten backen, auskühlen lassen, mit Staubzucker bestreut servieren.