

2025  
KW 17

Josef Posch



**Tiroler Gemüsekiste GmbH & Co KG**  
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 grüner Blattsalat, 1 Bund Radieschen, 10 dag Kresse, 5 Karotten bunt, 1 Lauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Gemüsekiste:

1 Kopfsalat, 1 roter Blattsalat, 1 Bund Rucola, 1 Bund Radieschen, 50 dag Spinat, 6 Karotten bunt, 1 Lauch

### Familienkiste:

1 Kopfsalat, 1 roter Blattsalat, 1 Bund Rucola, 2 Bund Radieschen, 60 dag Spinat, 7 Karotten bunt, 2 Lauch, 1 Pastinake

## Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Kräuter sind eine unverzichtbare Würze für schmackhafte Gerichte aber nicht nur das! Die reichhaltigen Inhaltsstoffe sind enorm wichtige Funktionsträger, die unserem Körper Vitalität und Leistungsvermögen ermöglichen. Michael Strillinger vom Eiberg ist der **Kräuterspezialist in Tirol** und hat uns für die kommenden beiden Wochen ein schönes Sortiment in getopfter Form zusammengestellt. **Petersilie** wirkt durch den hohen Anteil an Mineralstoffen sehr basisch, bindet somit die Säuren und führt diese ab, senkt den Blutzucker, wirkt krampflösend, antibakteriell und stimuliert das Immunsystem. **Pfefferminze** ist nicht nur ein dekorativer Pepp in Erfrischungsgetränken. Neben der entzündungshemmenden Wirkung, insbesondere der Mundschleimhäute, werden Funktionen stimuliert, die das Gedächtnis, die Konzentration und die Achtsamkeit fördern. In Studien wurde eindeutig belegt, dass das enthaltene Enzym NAT 2 Giftstoffe wasserlöslich macht, welche so ganz einfach über die Nieren ausgeschieden werden. **Ganz wichtig:** Alles was ausgeschieden wird, kann in unseren Organen keinen Schaden mehr anrichten. Voraussetzung dafür ist, dass Sie genügend Wasser trinken. Nächste Woche nehmen wir die Kräuter Rosmarin und Thymian genauer unter die Lupe, soviel vorweg, kleine Blätter, große Wirkung!

**Bald ist Muttertag:** Das Kochbuch von Lisa und Pia, "**G'schichten & Rezepte**", ist womöglich ein schönes Geschenk, welches Freude bereitet.

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

### Zusatzkiste: Kräuter im Topf

6 Kräutertöpfe: je 1 Basilikum genovese, Petersilie krause, Pfefferminze, Rosmarin, Thymian, Oregano

Preis: € 17,95 inkl. MwSt.

### Zusatzkiste: Kochbuch

"G'schichten & Rezepte", 216 Seiten, gebunden

Preis: € 29,90 inkl. MwSt.

### KW 18: 30.04.-02.05.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 29.04.2025, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

## REZEPTE

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

### Linsenaufbau mit Kartoffeln und Käsekruste

Rezept für 4 Personen (1 Auflaufform)

400 g braune Linsen (essfertig), 400 g Kartoffeln, 125 ml Gemüsebrühe, 200 g Karotten, 200 g braune Champignons, 200 g Spinat, 100 g geriebener Bergkäse, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Tomatenmark, 1 Becher Crème Fraîche natur, 1 Spritzer Worcestersauce, Olivenöl zum Anbraten, 1 Handvoll gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kartoffeln in Salzwasser bissfest (nicht weich) kochen, abschrecken, schälen und in Scheiben schneiden. Linsen in einem Sieb waschen, Petersilie fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln, Karotten und Champignons in Scheiben schneiden. Spinat waschen, Stiele entfernen. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anbraten, Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Karotten- und Champignonscheiben hinzufügen, mit Tomatenmark, Salz, Pfeffer und Worcestersauce würzen, Gemüse gut anrösten. Linsen hinzufügen, mit Gemüsebrühe aufgießen und ein paar Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist. Einen Teil der gehackten Petersilie sowie Crème Fraîche untermengen, in die Auflaufform füllen, mit Kartoffelscheiben fächerförmig belegen, mit geriebenem Käse bestreuen. Bei 220°C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen, zum Schluss mit der Grillfunktion den Käse goldgelb gratinieren. Mit restlicher gehackter Petersilie bestreut servieren.

### Blätterteigstrudel mit Lauch, Karotten und Käse

Rezept für 6 Personen • 1 Packung Blätterteig; 300 g Karotten, 300 g Lauch, 200 g geriebener Bergkäse, ½ Becher Sauerrahm, 1 Zwiebel, 1 EL Senf, 1 Ei zum Bestreichen, Butter zum Anbraten, Salz, Muskatnuss gemahlen, Pfeffer aus der Mühle

Karotten schälen, schräg in Scheiben schneiden. Lauch waschen, in feine Ringe schneiden. Zwiebel schälen, würfelig schneiden. Butter erhitzen, Zwiebel anglasen, Lauch und Karotten mitbraten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen, auskühlen lassen. Rohr auf 180°C Heißluft vorheizen. Sauerrahm mit Senf verrühren und unter das abgekühlte Gemüse mischen. Blätterteig ausrollen, zwei Drittel des Teiges mit Fülle belegen, mit geriebenem Käse bestreuen, vorsichtig einrollen, mit verquirltem Ei bestreichen, Oberfläche nach Belieben schräg einritzen und ca. 30 Minuten backen.

### Crêpe mit Blattsalat, Frischkäse und Walnüssen

Rezept für 4 Personen

**Palatschinken-Teig:** 325 ml Milch, 200 g Mehl, 3 Eier, 1 Prise Salz

**Fülle:** 4 Handvoll Blattsalat-Variationen wie Blattsalat, Vogerlsalat, Rucola..., 250 g Frischkäse, 1 Handvoll getrocknete Preiselbeeren, 1 Handvoll Walnüsse, 4 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico-Essig, 1 TL süßer Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Balsamico-Essenz zum Beträufeln

Aus den Zutaten vom Palatschinken-Teig einen glatten Teig rühren und dünne Palatschinken backen. Salate waschen und gut trocknen, mit Olivenöl, Balsamico-Essig, Senf, Salz, und Pfeffer marinieren. Auf die Hälfte des Crêpe zuerst den marinierten Salat geben, mit einem Löffel kleine Frischkäse-Nockerl darauflegen, mit Nüssen und Preiselbeeren bestreuen, mit Balsamico-Essenz beträufeln. Die unbelegte Seite des Crêpe darüberklappen.