

2025
KW 18

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 Romanischer Salat, 1 Bund Radieschen, 1 Bund Rucola, 5 Karotten bunt, 1 Kohlrabi

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GemüseKiste:

1 Romanischer Salat, 15 dag Schnittsalat, 1 Bund Rucola, 1 Bund Radieschen, 8 Karotten bunt, 1 Lauch, 1 Kohlrabi

FamilienKiste:

1 Romanischer Salat, 15 dag Schnittsalat, 1 Bund Rucola, 2 Bund Radieschen, 2 Lauch, 1 kg mehlig Kartoffeln, 7 Karotten bunt, 2 Kohlrabi

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler GemüseKiste!

Bereits Sebastian Kneipp hat den **Rosmarin** als eine außerordentliche Heilpflanze bezeichnet. Damals belächelt, wurde diese Aussage im Jahr 2011 bestätigt, als Rosmarin zur Heilpflanze des Jahres gekürt wurde. Die ätherischen Öle, Phenole und Flavonoide können harmonisierend für die Verdauung, entzündungshemmend, krampflösend und entspannend wirken. Neben der vielfältigen Anwendung als Küchenkraut ist **Thymian** ein häufiger Bestandteil in Kräutertee-Rezepturen. Bei richtiger Anwendung helfen diese Tees bei Hustenreiz und können eine schleimlösende Wirkung haben. Unbestritten sind die Anwendungen zur natürlichen Desinfektion der Mundhöhle und damit einhergehend eine Milderung bei Entzündungen des Zahnfleisches. Heilkräuter sind keine Medikamente, sondern ein wichtiger Bestandteil einer gesund erhaltenden Ernährung!

Zusatzkisten in den folgenden Wochen: Nächste Woche bieten wir Ihnen noch einmal das **Kräutersortiment** an und womöglich als Idee für den Muttertag, das **Kochbuch** "G'schichtn & Rezepte". Den naturvergorenen **Apfelessig** im 3 l Vakuumbbeutel können wir in der KW 20 und 21 mitliefern. **Spargel** ist derzeit noch in der KW 21 lieferbar.

"Wasser ist Leben!" – Vergessen Sie bitte nicht auf das wichtigste Lebensmittel.

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'schichtn & Rezepte", 216 Seiten, gebunden

Preis: € 29,90 inkl. MwSt.

KW 19: 07.-09.05.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 06.05.2025, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 20	Apfelessig (3 l im Vakuumbbeutel)	€ 25,28
KW 21	Spargel (je 500 g weiß & grün, 300 g Suppenspargel)	€ 20,95
	Apfelessig (3 l im Vakuumbbeutel)	€ 25,28

REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage

Saiblings-Filet gebraten auf Kohlrabi-Bärlauch-Creme

Rezept für 2 Personen

2 Saiblings-Filet (mit Haut, ohne Gräten), 1 Kohlrabi, 1 Bund Bärlauch, 1 Bio-Zitrone (Schale), 250 ml Rahm, etwas Suppe, Salz, Pfeffer, Öl (z.B. Bärlauch-Öl) zum Braten

Fischfilets mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Öl in der Pfanne erhitzen, Fischfilets auf der Hautseite knusprig braten, aus der Pfanne nehmen und warmhalten. Kohlrabi schälen, in Würfel schneiden. Bärlauch in feine Streifen schneiden. Kohlrabi mit Rahm und Suppe weichkochen, Bärlauch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Stabmixer pürieren, auf Tellern anrichten. Die Saiblings-Filet mit der Hautseite nach oben darauf setzen, mit Blütenblättern oder Petersilie garnieren, vorzugsweise mit Kartoffeln servieren.

Hähnchenbrustfilet mit Lauch-Karotten-Gemüse im Wok

Rezept für 4 Personen

500 g Hähnchenbrustfilet, 250 g Basmatireis, 200 g Sojabohnensprossen, 2 mittelgroße Karotten, 1 Stange Lauch, 4 EL Speisestärke, 4 EL Reiswein, 4 EL Sojasauce, 4 EL Öl zum Braten, 1 TL Ingwerpulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Basmatireis nach Packungsanleitung dünsten. Lauch in feine Ringe schneiden. Karotten schälen, in größere Würfel schneiden. Hähnchenbrustfilet quer in dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Speisestärke stauben. Öl im Wok erhitzen, Fleisch darin unter Rühren braten, herausnehmen und warm stellen. Lauch, Karotten und gewaschene Sojabohnensprossen im Wok rösten, bei Bedarf Öl nachgießen. Gemüse mit einem Schuss Wasser einmal kurz aufkochen lassen, fünf Minuten weiterdünsten, dabei gelegentlich umrühren, mit Ingwer, Reiswein und Sojasauce würzen, mit Salz und etwas Pfeffer nachwürzen. Gemüse auf Tellern anrichten, Fleisch darauf verteilen, mit Basmatireis servieren.

Knuspriges Baguette mit Rucola, Champignons und karamellisierten Zwiebeln

Rezept für 4 Brote

1 Baguette oder Ciabatta, 400 g Champignons, 40 g Rucola plus für die Garnitur, 6 EL Olivenöl, 1 Kugel Mozzarella, 1 Knoblauchzehe, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll schwarze Oliven, etwas Zucker zum Karamellisieren

Baguette (oder Ciabatta) der Länge nach auseinander schneiden und die beiden Brothälften der Breite nach halbieren. Im vorgeheizten Rohr bei 200°C 6 Minuten rösten. Brotstücke mit Knoblauch einreiben und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Rucola grob hacken. Champignons waschen, grob blättrig schneiden, in 2 EL Olivenöl unter ständigem Wenden kräftig rösten, Hitze reduzieren, Rucola untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel in Ringe schneiden, restliches Olivenöl erhitzen, Zwiebel mit Zucker zugeben und karamellisieren, überkühlen lassen. Baguette (oder Ciabatta) mit der Champignon-Rucola-Fülle belegen, mit Mozzarellascheiben, karamellisierten Zwiebeln, frischem Rucola und schwarzen Oliven garnieren und warm servieren.