

2025  
KW 20

Hannes 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 Kopfsalat, 1 Bund Radieschen,  
1 Broccoli, 1 Kohlrabi, 40 dag  
Rhabarber

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### GemüseKiste:

1 Kopfsalat, 1 Romanischer Salat,  
1 Bund Radieschen, 1 Broccoli,  
1 Kohlrabi, 1 Lauch, 50 dag  
Rhabarber

#### FamilienKiste:

1 Kopfsalat, 1 Eissalat, 1 Bund  
Radieschen, 1 Broccoli, 2 Kohlrabi,  
1 Frühkraut, 1 Lauch, 60 dag  
Rhabarber

### Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler GemüseKiste!

Ohne den grünen Farbstoff **Chlorophyll** in den Pflanzen läuft grundsätzlich gar nichts, wir wären nicht lebensfähig! Das Chlorophyll im Blatt nimmt das Licht der Sonne und des Tages auf, wandelt dieses in Energie um, die mit Hilfe von Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) und Wasser (H<sub>2</sub>O) Zucker (Stärke) und Sauerstoff produziert. Dadurch wächst die Pflanze, bildet Blätter, erzeugt Blüten und daraus werden Früchte und Samen. Das Chlorophyll ist sozusagen der wichtigste Bestandteil in der natürlichen Photovoltaikanlage der Natur. Mit angeschlossenem Recyclingkonzept für CO<sub>2</sub> einerseits und andererseits einer Sauerstoffmaschine für uns Menschen und Tiere.

Chlorophyllreiche Ernährung bietet jedoch noch vieles mehr:

- Schutz vor Schimmelpilzgiften,
- Gifte werden im Darm gebunden und ausgeschieden,
- Es reinigt und schützt die Leber,
- Es bindet Schwermetalle im Körper und führt diese ab,
- Antivirale Wirkung und verstärkte Abwehrkraft gegen Infekte und
- Wirkung gegen schlechte Körpergerüche, in Asien nennt man Chlorophyll das "Deo von innen".

**Leergut:** Sie sind einfach spitze, was die Rückgabe des Leerguts angeht, vielen Dank!

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler GemüseKiste

#### ZusatzKiste: Apfelessig

3 l im Vakuumbbeutel  
Preis: € 25,28 inkl. MwSt.

#### KW 21: 21.-23.05.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 20.05.2025, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Vorschau ZusatzKisten

KW 22	<b>Spargel</b> (je 500 g weiß & grün, 300 g Suppenspargel)	€ 20,95
-------	---	---------

## REZEPTE

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

### Erdbeer-Rhabarber-Streuselkuchen mit Mandelcreme und Pistazien

Rezept für 1 Springform

**Teig:** 375 g Mehl, 160 g Rohrzucker, 150 g Butter, 1 Ei, 1 Pkg. Vanillezucker, ½ Pkg. Backpulver, Butter für die Form

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen, zu einem (bröseligen) Teig verkneten. Springform mit Butter ausstreichen, ⅓ des Teiges in die Springform drücken, Rand etwas hochziehen, bei 150°C Umluft 20 Minuten vorbacken und auskühlen lassen.

**Streusel:** 50 g Pistazien, 20 g Butter, 1 TL Salz

Zu dem restlichen ⅔ des Teiges Pistazien, Butter und Zucker hinzufügen, durchkneten und dann abbröseln.

**Belag:** 300 g Rhabarber, 200 g Erdbeeren, 100 g Rohrzucker, 2 EL Agar-Agar

Erdbeeren bei Bedarf halbieren, Rhabarber in 1 cm lange Stücke schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und 15 Minuten Saft ziehen lassen, Saft abgießen.

**Mandelcreme:** 50 g Butter (Zimmertemperatur), 50 g gesiebter Staubzucker, 50 g gemahlene Mandeln, 50 ml Rahm, 2 EL Speisestärke (Maizena), 1 Ei

Butter und Staubzucker glatrühren, Ei und Mandeln untermengen. Rahm mit Stärke glatrühren, dazugeben und zu einer glatten Masse verrühren.

Auf den ausgekühlten, vorgebackenen Kuchenboden zuerst die Mandelcreme, darüber die Früchte einfüllen, mit Streusel bestreuen, bei 170°C Umluft weitere 30 Minuten backen. Kuchen gänzlich auskühlen lassen, damit die Fruchtmischung fest wird.

### Broccoli-Omelette mit Käse

Rezept für 2 Personen

400 g Broccoli, 80 g würziger Käse, 4 Eier, 2 EL Rahm, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Öl zum Braten, Petersilie zum Bestreuen

Broccoli in Röschen teilen, bissfest garen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Käse reiben. Dotter und Rahm verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel hell anrösten, Broccoli und Knoblauch zugeben. Mit dem Dotter-Rahm-Gemisch übergießen, bei mittlerer Hitze stocken lassen, mit Käse bestreuen. Wenn der Käse geschmolzen ist, auf Teller stürzen, mit gehackter Petersilie bestreut servieren. Dazu passt ein knuspriges Weißbrot und Blattsalat.