

2025
KW 20

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 Frühlkraut,
1 Lauch, 1 Bund Petersilie, 30 dag
Rhabarber

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GemüseKiste:

1 Romanischer Salat oder Eissalat,
1 Lollo Rosso, 1 Frühlkraut, 40 dag
Spinat, 1 Bund Petersilie, 1 Bund
Jungzwiebel, 30 dag Rhabarber

FamilienKiste:

1 Romanischer Salat, 1 Lollo
Rosso, 15 dag Vogerlsalat oder
Schnittsalat, 1 Bund Jungzwiebel,
1 Frühlkraut, 50 dag Spinat, 1 Bund
Petersilie, 50 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 (CO₂) und Wasser (H₂O) 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 angeschlossenenem Recyclingkonzept für CO₂ 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 **Spargel** (je 500 g weiß & grün,
300 g Suppenspargel) € 20,95

REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter 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.

Curry mit Frühlkraut und Kartoffeln

Rezept für 4 Personen, vegetarisch

1 kleiner Kopf Frühlkraut, 500 g Kartoffeln, 250 ml Gemüsebrühe, ½ Bund Jungzwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 EL brauner Zucker, 2 TL rote Currypaste, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 1 roter Chili (nach Belieben), 1 Messerspitze Kurkuma, Salz, Olivenöl zum Andünsten, 50 g ungesalzene Erdnüsse, ½ Bund Petersilie

Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken. Chili (nach Belieben) und Jungzwiebel in dünne Ringe schneiden. Kartoffeln schälen und fein würfeln. Frühlkraut halbieren, Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden. Öl erhitzen, Knoblauch, Ingwer und Chili-Ringe andünsten, Currypaste und Kurkuma zugeben und mitrösten. Kartoffeln, Jungzwiebeln und Frühlkraut zugeben, kurz anbraten, mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz und Zucker würzen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt 20 Minuten schmoren lassen. Mit gehackter Petersilie und Erdnüssen bestreut servieren. Dazu passt Basmati-Reis.

Tipp: Statt Kartoffeln passen auch Kichererbsen.