

2025
KW 23

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 Romanischer Salat, 1 Bund Karotten, 1 Kohlrabi, 1 Knoblauch, 1 Bierrettich

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat, 1 roter Blattsalat, 1 Bund Karotten, 1 Kohlrabi, 1 Knoblauch, 1 Bund Schnittlauch, 1 Bierrettich

Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Lollo Bionda, 2 Bund Karotten, 1 Kohlrabi, 1 Knoblauch, 1 Bund Schnittlauch, 1 Broccoli, 1 Bierrettich

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Karotten zählen zu den bedeutendsten Kulturpflanzen in Europa. Trotz ihrer Süße sind sie sehr kalorienarm, jedoch reich an Ballaststoffen, welche eine wichtige Grundversorgung für die Darmflora gewährleisten. **Im Darm befindet sich die "Schaltzentrale" des Immunsystems**, welches die Funktionskreisläufe für sämtliche Organe im Körper schützt und am Laufen hält. Für die orange Farbe der Karotten sind **die reichlich enthaltenen Carotinoide** verantwortlich. Aus einem Teil davon erzeugt unser Körper selbst das Vitamin A, der Rest steht als Antioxidanz zur Verfügung, um die gefährlichen "Freien Radikale" zu neutralisieren.

Die jetzt wärmeren Temperaturen, womöglich gepaart mit hoher Luftfeuchtigkeit, machen das Gemüse empfindlicher. Sollten Sie einen Mangel feststellen, bitten wir Sie um eine zeitnahe Rückmeldung. Wir vereinbaren mit Ihnen dann gerne einen entsprechenden Ersatz.

Leergut: Vielen Dank für das retournierte Leergut, welches wieder verwendet werden kann!

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

Zusatzkiste: Apfelsaft

10 l im Valkuumbeutel

Preis: € 30,65 inkl. MwSt.

KW 24: 11.-13.06.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 10.06.2025, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 25	Apfelsaft (10 l)	€ 30,65
KW 25	Saftige Jungkarotten (3,5 kg)	€ 12,70

REZEPTE

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

Tacos mit „Pulled Chicken“ und mariniertem Rettich-Salat

Rezept für 4 Personen

Maistortillas (14 cm Durchmesser)

„Pulled Chicken“: 2 Hühnerbrustfilets, 250 ml Gemüsebrühe, 1 roter Paprika, 1 rote Zwiebel, 3 EL BBQ-Sauce

Füllung: 300 g Bierrettich, 2 Avocados, 1 Limette, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Rohrzucker, ½ Bund Petersilie, Erdnüsse nach Belieben, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Hühnerbrustfilets waschen, trockentupfen. Paprika und Zwiebel fein schneiden, in einem Topf mit Öl kräftig anrösten, mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen, Hühnerbrustfilets zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. Fleisch herausnehmen, mit einer Gabel in feine Streifen zerpfeifen. Sud durch ein Sieb abgießen und in einem neuen Topf auffangen, aufkochen und um ein Drittel einkochen, BBQ-Sauce und zerpfeiftes Fleisch untermengen. Für die Füllung Limette auspressen. Rettich schälen, in sehr feine Scheiben hobeln, mit etwas vom Limettensaft, Rohrzucker, Salz und Pfeffer marinieren. Avocados halbieren und entsteinen, grob würfeln. Avocado-Würfel mit restlichem Limettensaft beträufeln und zerdrücken. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, zur Avocado geben und vermengen. Maistortillas anwärmen, Kräuter und Erdnüsse grob hacken. Tacos mit Avocadocreme, Huhn und mariniertem Rettich füllen, mit Kräutern und Erdnüssen bestreuen.

Gebratene Lachsfilets zu Broccoli-Kohlrabi-Gratin

Rezept für 2 Personen

Gebratene Lachsfilets: 2 Lachsfilets (à 150 g), Saft von 1 Zitrone, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Anbraten

Broccoli-Kohlrabi-Gratin: 180 Broccoli, 180 g Kohlrabi, 100 ml Rahm, 80 g Gorgonzola, 50 g geriebener Parmesan

Gebratene Lachsfilets: Lachsfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren, abgetropft in Olivenöl rundum braten, Gratin dazu servieren.

Broccoli-Kohlrabi-Gratin: Broccoli in Röschen teilen, Kohlrabi in Würfel schneiden, Broccoli und Kohlrabi in etwas Salzwasser bissfest garen. Broccoli und Kohlrabi in eine Auflaufform geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Rahm erwärmen, Gorgonzola darin schmelzen, über das Gemüse gießen, mit Parmesan bestreuen, im vorgeheizten Rohr bei 180°C 20 Minuten überbacken.

Überbackene Brote mit karamellisiertem Zwiebel-Knoblauch-Topping

Rezept für 2 Personen

1 Baguette, 100 g Butter, 50 g geriebener Parmesan, 1 Jungknoblauch, ½ Bund roter Jungzwiebel, 1 TL Paprikapulver, 1 Prise Cayennepfeffer, 1 Prise Zucker, Salz, etwas Petersilie für die Garnitur, ein Löffel Ricotta pro Brot

Brot der Länge nach halbieren. Knoblauch fein hacken, Jungzwiebel in Ringe schneiden. Butter zerlassen, Knoblauch und Jungzwiebel glasig anbraten, Temperatur reduzieren, Zucker zugeben und 10 Minuten goldbraun karamellisieren lassen, vom Herd nehmen. Mit Salz, Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen, geriebenen Parmesan untermengen. Baguette mit Ricotta und dem Topping bestreichen, im Rohr 10 Minuten bei 180°C backen. Mit gehackter Petersilie garniert lauwarm servieren.