

2025
KW 23

Romed Puelacher



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 Frühlkraut,
1 Bund Karotten, 1 Karfiol,
1 Bierrettich

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat, 1 Kopfsalat,
1 Bund Karotten, 1 Karfiol,
1 Fenchel, 1 Kohlrabi, 1 Bierrettich

Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Kopfsalat,
1 Bund Karotten, 1 Karfiol, 2 Fenchel,
2 Kohlrabi, 1 Bierrettich,
3 weiße Zwiebel

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 Valkuumbbeutel

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 Avocado-creme, Huhn und mariniertem Rettich füllen, mit Kräutern und Erdnüssen bestreuen.

Fenchel aus dem Ofen mit Parmesan-Kruste

Rezept für 2 Personen als Beilage

1-2 Fenchel, 200 g geschälte Tomaten (aus der Dose), 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL geriebener Parmesan, 1 EL Semmelbrösel, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund frische Kräuter

Fenchel vierteln, wenig vom Strunk wegschneiden (sollte noch zusammenhängen), bissfest garen, gut abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch, Kräuter und Fenchelgrün fein hacken, mit Parmesan, Semmelbrösel und Olivenöl gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Geschälte Tomaten in eine feuerfeste Form geben, mit einer Gabel grob zerdrücken, mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchelvierteln mit den Schnittflächen nach oben auf die Tomaten legen, mit der Kräuter-Parmesan-Paste bestreichen, im vorgeheizten Backofen bei 180°C 25 Minuten backen, bis die Kruste knusprig ist.

Kohlrabi-Aufstrich

Rezept für 2 Personen

400 g Kohlrabi, 100 g Rahmfrischkäse, 40 g verschiedene Nüsse (gehackt), 2 Knoblauchzehen, 2 TL Zitronensaft, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Kräuter

Kräuter und Knoblauch fein hacken. Kohlrabi schälen, würfelig schneiden, in wenig Salzwasser weichdünsten, abseihen und auskühlen lassen. Frischkäse, Nüsse, Knoblauch und Zitronensaft zugeben, fein pürieren, mit Öl, Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Schmeckt gut zu Vollkornbrötchen und hält (gut verschlossen) ein paar Tage im Kühlschrank.