

2024
KW 24

Josef Posch



Tiroler Gemüsekiste OG
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 Fenchel, 1 Broccoli,
1 Kohlrabi, 1 Lauch

Gemüsekiste:

1 Kopfsalat oder Romanischer
Salat, 1 Eissalat, 1 Fenchel,
1 Broccoli, 1 Kohlrabi, 1 Bund
Jungzwiebel, 1 Bund Mangold

Familienkiste:

1 Kopfsalat, 1 Eissalat, 2 Fenchel,
1 Karfiol, 2 Kohlrabi, 2 Bund
Karotten, 3 Zwiebel, 1 Bund
Schnittlauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Für die kommende Woche, KW 25 (19.-21.6.2024), haben wir für Sie zwei besondere Zusatzkisten organisiert. Bei Bedarf können Sie diese gerne bis Dienstag, den 18.6.2024, spätestens 12 Uhr bestellen.

Zusatzkiste "Saftige Jungkarotten": Die frischen und jungen Karotten sind besonders aromatisch und bestens geeignet für Gemüsebeilagen, Salate, zum Entsaften und natürlich auch als Knabbergemüse oder Rohkost mit einer "gschmackigen" Kräuter-Dipsauce. Der hohe Carotingehalt ist wichtig für Augen, Haut und Schleimhäute, die langkettigen Rohfasern (Ballaststoffe) sind "Kraftfutter" für die Darmbakterien und helfen Cholesterin auszuscheiden. Viel enthaltenes Kalium unterstützt die Funktionen von Herz, Muskeln und wirkt blutdruckregulierend.

Zusatzkiste "Braune Champignons und Shiitake": Über 80 % der Menschen in Mitteleuropa haben viel zu wenig Vitamin D und Selen im Körper. Pilze sind diesbezüglich nicht nur ein wertvoller Vitalstofflieferant, sondern auch überaus vielfältig in der Küche einsetzbar. Ob in einer feinen Suppe, als Pesto auf dem getoastetem Brot, am Grill oder als köstliches Schwammerlgulasch mit Knödel. Pilze bereichern unsere persönliche Speisekarte und sind in der Mischung Champignons und Shiitake eine Gaumenfreude!

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Jungkarotten

3,5 kg saftige Jungkarotten

Preis: € 10,98 inkl. MwSt.

Zusatzkiste: Pilze

4 x 200 g Braune Champignons und
2 x 150 g Shiitake

Preis: € 19,47 inkl. MwSt.

KW 25: 19.-21.06.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 18.06.2024, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

REZEPTE

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

Buntes Gemüse mit Honig auf Couscous

Rezept für 4 Personen

8 mittelgroße Karotten, 1 Karfiol oder Broccoli, 1 Kohlrabi, 1 Bund Jungzwiebel, 4 getrocknete Tomaten, 500 ml Gemüsebrühe, 250 g Couscous, 3 EL Olivenöl, 3 TL Blütenhonig, Salz, Pfeffer, ½ Bund Petersilie, nach Belieben 2 TL Schwarzkümmel

Karfiol oder Broccoli in Röschen teilen, bissfest garen. Karotten und Kohlrabi schälen, in längere Stifte schneiden. Jungzwiebel in Ringe, getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Petersilie fein hacken. 375 ml Gemüsebrühe aufkochen, Couscous einrühren, von der Platte nehmen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Jungzwiebeln, Karotten und Kohlrabi anrösten, getrocknete Tomaten zugeben, mit 175 ml Gemüsebrühe aufgießen, bei kleiner Hitze 10 Minuten ohne Deckel dünsten. Karfiol oder Broccoli zugeben, anwärmen, Honig einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Couscous auf 4 Tellern verteilen, mit Gemüse anrichten, mit Petersilie und nach Belieben mit Schwarzkümmel bestreut servieren.

Karamellierter Fenchel zu Parmaschinken, Parmesan und Weißbrot

Rezept für 2 Personen

150 g Fenchel, 1 EL Olivenöl, 1 EL Butter, 1 EL Zucker, ein Schuss Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer aus der Mühle; 80 g Parmaschinken, frischer Parmesan im Stück zum Hobeln, knuspriges Weißbrot

Parmesan hobeln, Fenchelgrün fein hacken. Fenchelknolle vierteln, in 1 cm breite Streifen schneiden, in Salzwasser bissfest garen (nicht zu weich), kalt abschrecken. Eine Pfanne erhitzen, Fenchel hineingeben, erst dann Olivenöl und Butter hinzufügen, Fenchel leicht anbraten, Zucker einstreuen, bräunen, mit einem Schuss Balsamico-Essig ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einer Platte anrichten, mit Parmesan und Fenchelgrün bestreut servieren, mit Parmaschinken und Weißbrot anrichten.

Bandnudeln mit Lauch, Karotten und Erdnüssen

Rezept für 4 Personen

400 g Bandnudeln, 300 g Lauch, 200 g Karotten, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer, 2 EL geröstete gesalzene Erdnüsse, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Anbraten

Bandnudeln al dente kochen. Lauch und Karotten in feine, lange Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Öl erhitzen, Ingwer und Knoblauch darin hell anbraten, Karotten- und Lauchstreifen ein paar Minuten mitbraten, Bandnudeln und Erdnüsse zugeben, unter Rühren gut erwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen.