

2023  
KW 17

Romed Puelacher



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 Blattsalat, 1 Bund Radieschen,  
10 dag Kresse, 1 Lauch, 1 Bund  
Schnittlauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Gemüsekiste:

1 grüner Blattsalat (Gentile),  
1 Romanischer Salat, 1 Bund  
Radieschen, 10 dag Kresse,  
1 Lauch, 7 Karotten, 1 Bund  
Schnittlauch

### Familienkiste:

1 grüner Blattsalat (Gentile),  
1 Romanischer Salat, 2 Bund  
Radieschen, 10 dag Kresse,  
2 Lauch, 1 kg Karotten, 1 Bund  
Schnittlauch, 1 kg Kartoffeln

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

**Das neue Kochbuch der Tiroler Gemüsekiste "G'SCHICHTEN & REZEPTE" ist soeben druckfrisch bei uns eingetroffen.** Das Werk von Pia Jager und Lisa Lebesmühlbacher mit über 90 ausgewählten Rezepten von Brigitte Lebesmühlbacher ist ein Begleiter, der Sie über das ganze Jahr kulinarisch inspirieren wird! Dieses Kochbuch können Sie erstmals für die **Lieferung in der KW 19 (10.-12. Mai)** zusätzlich bestellen, auch im Hinblick auf den **Muttertag am 14. Mai**, eventuell als Geschenkidee gedacht. Der Preis beträgt € 29,90 inkl. MwSt., zugestellt zum vereinbarten Abstellplatz.

Die Gemüsekisten sind jetzt am Saisonbeginn naturgemäß vom Gewicht her weniger schwer wie im Herbst und Winter. Der Frühjahr bringt viel frisches und vitaminreiches Blattgemüse. Das erste Fruchtgemüse wächst bereits heran, demnächst erhalten Sie die ersten butterweichen Kohlrabis. Während des Jahres können wir Ihnen heuer über 50 unterschiedliche Gemüsesorten anbieten.

**Leergut: Vielen Dank für die Retournierung der leeren und sauberen Kartons**, die allesamt wiederbefüllt werden.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

### Zusatzkiste: Kräuter

7 Kräuter im Topf: 1 Strauchbasilikum rot,  
1 Basilikum Genovese, 1 Thymian,  
1 Oregano, 1 Rosmarin, 1 Pfefferminze,  
1 Petersilie

Preis: € 19,40 inkl. MwSt.

### KW 18: 03.-05.05.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 02.05.2023, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

### Vorschau Zusatzkisten

KW 19	10.-12.05.2023	<b>Kräuter</b> (7 Kräuter im Topf)	€ 19,40
KW 19	10.-12.05.2023	<b>Kochbuch</b> "G'schichtn & Rezepte"	€ 29,90
KW 20	17.-19.05.2023		
KW 20	17.-19.05.2023	<b>Apfelessig</b> (naturvergoren, 3 l)	€ 23,90
KW 21	24.-26.05.2023		

## REZEPTE

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

### Fischfilets auf Lauchgemüse mit Frischkäse-Curry-Creme in Auflauf-Förmchen

Rezept für 2 Personen

**Lauchgemüse:** 150 g Lauch, 50 ml Rahm, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butter zum Anschwitzen

Lauch putzen, in 5 mm dicke Ringe schneiden, in Butter anschwitzen, mit Rahm ablöschen (bei Bedarf etwas Wasser angießen), mit Salz und Pfeffer würzen, 5 Minuten weichdünsten. Lauch in zwei feuerfeste Auflauf-Förmchen füllen.

**Fischfilets:** 2 Fischfilets (à 120 g, z.B. Seelachs), 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Fischfilets mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, auf das Lauchgemüse in die Auflauf-Förmchen legen.

**Frischkäse-Curry-Creme:** 100 g Doppelrahm-Frischkäse, 50 ml Milch, 1 TL Currypulver; Alle Zutaten verrühren, auf den Fischfilets verteilen.

**Topping:** 1 EL Mandelblättchen, Pfeffer aus der Mühle, Petersilie zum Garnieren

Mandelblättchen ohne Fett rösten. Petersilie waschen und in kleine Blättchen zerzupfen.

Auflauf-Förmchen im vorgeheizten Rohr bei 200°C (Umluft) 20 Minuten backen, mit Mandelblättchen und frisch gemahlener Pfeffer bestreuen, mit Petersil-Blättchen garniert servieren.

### Eiersalat auf Krustenbrot mit Radieschen, Kresse und Schnittlauch

Rezept für 4 Personen

8 Scheiben von einem Krustenbrot, 8 hartgekochte Eier, ½ Bund Radieschen, 60 g Sauerrahm, 60 g Mayonnaise, 2 EL Senf, 2 Handvoll

Kresse, ½ Bund Schnittlauch, ½ Zitrone (Saft), Salz, Pfeffer aus der Mühle • Eier in kleine Würfel, Radieschen in feine Scheiben schneiden, Schnittlauch fein hacken. Eierwürfel, Sauerrahm, Mayonnaise, Senf, Schnittlauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Brotscheiben nach Belieben etwas toasten, mit dem Eiersalat bestreichen, mit Radieschen-Scheiben belegen, mit Kresse bestreut servieren.

### Käse-Weinsuppe mit Lauch

Rezept für 4 Personen

600 ml Gemüsebrühe, 325 ml Weißwein (trocken), 125 ml Rahm, 400 g Lauch, 200 g Rahm-Schmelzkäse, 100 g Speckwürfel, 2 EL Mehl,

1 Prise Muskatnuss gemahlen, 1 Prise Piment gemahlen, Salz, weißer Pfeffer, ½ Bund Schnittlauch, Öl zum Anbraten

Lauch in Ringe schneiden, Schnittlauch fein hacken. Mehl und 2 EL Rahm zu einem "Gmacht!" anrühren. Speckwürfel im Suppentopf auslassen, wieder herausnehmen. Etwas Öl im Suppentopf erhitzen, Lauch darin rösten, mit Gemüsebrühe ablöschen, 5 Minuten köcheln lassen. Wein und restlichen Rahm angießen, das "Gmacht!" einrühren. Suppe aufkochen lassen, dabei öfters umrühren, Hitze wieder reduzieren. Rahm-Schmelzkäse unter Rühren in der Suppe schmelzen lassen. Suppe mit Muskatnuss, Piment, Salz und Pfeffer würzen. Speck einlegen, Suppe mit Schnittlauch bestreuen, mit Laugenbrezen servieren.