

2023  
KW 18

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 Blattsalat, 1 Bund Radieschen,  
1 Lauch, 25 dag Blattspinat,  
10 dag Kresse

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüsekiste:

1 Blattsalat, 10 dag Tiroler  
Schnittsalat, 1 Bund Radieschen,  
10 dag Kresse, 1 Lauch, 1 kg  
rotschalige Kartoffeln, 5 Karotten

#### Familienkiste:

1 Kopfsalat, 1 Romanischer Salat,  
2 Bund Radieschen, 10 dag  
Tiroler Schnittsalat, 10 dag Kresse,  
2 Lauch, 1 Kohlrabi, 1 Bund  
Jungzwiebel

### Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Wie schon letzte Woche angekündigt, ist unser zweites **Kochbuch "Tiroler Gemüsekiste - G'schichtn & Rezepte"** da! Passend zum baldigen Muttertag am 14. Mai besteht die Möglichkeit, das Kochbuch in der nächsten Woche als Zusatzkiste zu bestellen. Zusätzlich zum Kochbuch bieten wir noch einmal die **Zusatzkiste Kräuter** an (**Bestellschluss bei den Kräutern ausnahmsweise Montag, 8. Mai, 17 Uhr**). Tipps zu den Kräutern: Basilikum ist eine mediterrane Gewürzpflanze, die Licht und Wärme liebt. Als Zimmerpflanze im Topf feucht halten, jedoch ohne Staunässe. Sobald es dann sommerlich ist, gedeiht er auch im Freien. Alle anderen Kräuter können Sie in einen Blumenkasten, großen Topf oder in den Garten setzen. **Vorschau:** In der KW 20, 17. - 19. Mai und der KW 21, 24. - 26. Mai können Sie wieder den **naturvergorenen Tiroler Apfelessig** von unseren Apfelbauern, der Fam. Giner, im 3 Liter Vakuumbeutel bestellen

**Bestellungen & Lieferunterbrechung:** Wir bitten Sie, uns bis spätestens Dienstag Mittag um 12 Uhr Ihre Bestellungen oder Lieferunterbrechungen für die laufende Woche bekannt zu geben! Gerne notieren wir uns auch frühzeitig Ihren geplanten (Sommer-)Urlaub! An den beiden "Donnerstag-Feiertagen" liefern wir wie gewohnt auch am Feiertag aus.

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.

#### Zusatzkiste: Kochbuch

Tiroler Gemüsekiste – G'schichtn & Re-  
zepte, gebunden, 216 Seiten

Preis: € 29,90 inkl. MwSt.

#### KW 19: 10.-12.05.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 09.05.2023, 12 Uhr, (**Kräuter bis  
Montag, 08.05.2023, 17 Uhr!**) per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Vorschau Zusatzkisten

KW 20	<b>Kochbuch</b>	€ 29,90
KW 20	<b>Apfelessig (3 l)</b>	€ 23,90
KW 21	<b>Apfelessig (3 l)</b>	€ 23,90

## REZEPTE

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

### 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.

### Lauch-Quiche

Rezept für 4 Personen

**Teig:** 200 g Mehl, 100 g Butter, 1 Ei, Salz • Butter und Mehl für die Form; Für den Teig Mehl mit Salz auf eine Arbeitsfläche geben. Butter in kleine Stücke schneiden, mit dem Mehl abbröseln, Ei zugeben, alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten. Teig 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen. Auflaufform mit Butter befetten, mit Mehl stauben. Teig ausrollen, in die Form legen, dabei den Rand hochziehen. Lauch-Schinken-Masse einfüllen, mit dem Guss übergießen, bei 180°C 50 Minuten im Rohr backen.

**Fülle:** 450 g Lauch, 150 g Schinken, Majoran, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butter zum Anschwitzen

Lauch in feine Ringe, Schinken in Würfel schneiden. Lauch in Butter anschwitzen, mit allen Zutaten vermengen.

**Guss:** 250 ml Milch, 150 g Emmentaler gerieben, 3 Eier, 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle • Alle Zutaten vermengen.

### 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.

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