

2023  
KW 25

Hannes 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 Bund Mangold,  
1 Bund Karotten, 2 Zucchini,  
1 Broccoli

#### Gemüsekiste:

1 Kopfsalat, 1 grüner Blattsalat,  
1 Bund Karotten, 1 Bund  
Mangold, 2 Zucchini, 1 Bund  
Radieschen, 1 Romanesco

#### Familienkiste:

1 Kopfsalat, 1 grüner Blattsalat,  
2 Bund Karotten, 1 Bund Mangold,  
2 Zucchini, 1 Bund Rucola,  
1 Karfiol, 1 Bund Jungzwiebel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

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

Wie schon in der letzten Woche angekündigt, können wir in den kommenden beiden Lieferwochen die ersten "Heurigen", also die ersten **Tiroler Frühkartoffeln**, als Zusatzkisten anbieten. In der nächsten Woche, Kalenderwoche 26 (28.6.-30.6.2023), gibt es die 5 kg-Einheit zu einem Preis von € 13,10, und in der Folgewoche, der Kalenderwoche 27 (5.7.-7.7.2023), dann die 10 kg-Einheit zu einem Preis von € 17,30. Zu bestellen wie gewohnt telefonisch, per Mail oder über unsere App.

Was gibt es sonst noch **NEUES** in der Kiste? Die ersten **Zucchini** sind bereits erntereif, somit zieht der Sommer nun endgültig ein. Wir freuen uns, euch in den kommenden Wochen mit frischem Tiroler Sommergemüse verwöhnen zu dürfen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

#### Vorschau Zusatzkisten

KW 27 05.-07.07.2023 **Frühkartoffeln** (10 kg) € 17,30

#### Zusatzkiste: Frühkartoffeln

5 kg

Preis: € 13,10 inkl. MwSt.

#### KW 26: 28.-30.06.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 27.06.2023, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.



## REZEPTE

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

### Pasta mit Zucchinicreme und Mozzarella

Rezept für 4 Personen

*350 g Pasta (z.B. dünne Spaghetti), 250 g Zucchini, 100 g Frischkäse, 4 EL geriebener Parmesan, 2 Mozzarella (oder Burrata), 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Bio-Zitrone (Schale), Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Handvoll Basilikum, Olivenöl*

Pasta al dente kochen. Zucchini klein würfelig schneiden. Mozzarella halbieren. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Etwas von der Zitronenschale abreiben, restliche Zitronenhaut (nur die gelbe Zitronenhaut) für die Garnitur in Streifen schneiden. Zucchini, Zwiebel und Knoblauch in 2 EL Olivenöl andünsten, mit Frischkäse, Parmesan und Zitronenschale pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen, gut anwärmen, mit der Pasta vermengen, auf Tellern mit je einer Hälfte Mozzarella anrichten, mit Basilikumblätter und Zitronenzesten garnieren, mit Olivenöl beträufeln.

### Mangold-Bällchen im Ofen überbacken

Rezept für 4 Personen

*Mangold-Bällchen: 300 g Mangold-Blätter (ohne Stängel), 250 g Mehl, 150 g würziger Käse gerieben, 3 Eier, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer*

Mangoldblätter fein hacken, mit allen Zutaten vermengen (2 EL geriebenen Käse zurückbehalten), eher kräftig würzen. Mit befeuchteten Händen 20 Bällchen formen, diese in leicht kochendem Salzwasser 10 Minuten garen (Mangold-Bällchen steigen auf), mit einem Schaumlöffel herausnehmen, gut abtropfen lassen und in eine Auflaufform setzen. Milch und Rahm untergießen, Bällchen mit dem restlichen Käse bestreuen, im Rohr bei 220°C 20 Minuten überbacken. Dazu serviert man einen Blattsalat.

*Für den Ofen: 200 ml Milch, 200 ml Rahm*

### Pikante Gemüse-Muffins

Rezept für 6 Muffins, gut für Kinder geeignet

*200 g Broccoli, 200 g Zucchini, 100 g Zwiebel, 100 g gemahlene Mandeln, 40 g geriebener Parmesan, 20 g getrocknete Tomaten, 3 Eier, 3 EL Milch, 2 EL Pinienkerne, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frischer Thymian, Butter zum Ausstreichen der Formen, Öl zum Andünsten*

Muffin-Formen mit Butter ausstreichen, mit gemahlene Mandeln austreuen. Broccoli in sehr kleine Röschen (ca. 2 cm groß) teilen, bissfest garen (nicht weichkochen!). Zucchini und getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden, Zwiebel fein hacken, Blätter vom Thymian abstreifen. Öl erhitzen, Zwiebel darin hell anschwitzen, Zucchini und vorgegarte Broccoli-Röschen mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, getrocknete Tomatenwürfel und Thymianblätter zugeben. Eier und Milch verquirlen, gemahlene Mandeln und geriebene Parmesan einrühren, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, gebratenes Gemüse untermengen, in Muffin-Formen füllen, mit Pinienkernen bestreuen, im vorgeheizten Backrohr bei 175°C 30 Minuten backen, warm oder kalt genießen.