

2023  
KW 25

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 Lollo Bionda, 1 Bund Jungzwiebel, 1 Karfiol oder Broccoli, 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüsekiste:

1 Lollo Bionda, 1 Blattsalat, 2 Zucchini, 1 Frühkraut, 1 Broccoli, 1 Bund Karotten, 1 Fenchel

#### Familienkiste:

1 Lollo Bionda, 1 Blattsalat, 2 Zucchini, 1 Bund Jungzwiebel, 2 Bund Karotten, 1 Bund Radieschen, 1 Karfiol, 1 Frühkraut, 1 Fenchel

### 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 Folgeweche, 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

#### 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.



#### Vorschau Zusatzkisten

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

## 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.

### Frühkraut mit Salbeibutter

Beilage z.B. zu Ripperl vom Grill, zu Kartoffeln,...

1 Frühkraut, 4 EL Butter, 2 EL frische, gehackte Salbeiblätter, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Frühkraut in feine Streifen schneiden. Butter aufschäumen lassen, gehackte Salbeiblätter darin schwenken, Frühkraut zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, bei guter Hitze zugedeckt kurz braten (Achtung brennt schnell an, wirklich nur kurz braten), bei Bedarf nachwürzen.

Tipp: Marinade für 2 Rippenbögen vom Schwein: 4 EL Honig, 4 EL süßer Senf, 2 EL Balsamico, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer

Rippenbögen marinieren und grillen.

### Fenchel-Karotten-Curry mit Kokosmilch

Rezept für 2 Personen

150 ml Kokosmilch, 100 ml Gemüsebrühe, 4 mittlere Karotten, 1 Fenchel-Knolle, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück frischer Ingwer, 1 roter Chili, 1 Zitrone (Saft einer halben Zitrone), 1 TL gelbe oder rote Currypaste (Fertigprodukt), Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Andünsten

Karotten schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Fenchelgrün für die Garnitur zur Seite geben. Fenchelknolle putzen, halbieren, Strunk entfernen, Fenchelknolle in feine Spalten schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Chili in dünne Ringe schneiden. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen. Zwiebel in Öl hell andünsten, Knoblauch, Ingwer und Chili kurz mitrösten. Karotten und Fenchel zugeben, 2-3 Minuten braten. Currypaste einrühren, mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Hitze reduzieren, 5 Minuten köcheln lassen. Fenchel-Karotten-Curry mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen, mit Fenchelgrün garnieren. Dazu serviert man am besten einen Basmatireis.