

2023  
KW 26

Anton Giner



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 rot, 1 Broccoli, 1 Bund Jungzwiebel, 2 Zucchini, 1 kg Frühkartoffeln

#### Gemüsekiste:

1 Kopfsalat rot, 1 Eissalat, 1 Bund Mangold, 1 Romanesco, 1 Gemüsezwiebel, 2 Zucchini, 1 kg Frühkartoffeln

#### Familienkiste:

1 Kopfsalat rot, 1 Eissalat, 2 Junglauch, 1 Bund Mangold, 2 Zucchini, 1 Gurke, 2 Paprika, 1 kg Frühkartoffeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

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

Die schöne Sommer-, Urlaubs- und Ferienzeit steht unmittelbar bevor. Wer von Ihnen die Tiroler Gemüsekiste an Blumengießer und Wohnungshüter während des Urlaubs weitergeben möchte, hat die Möglichkeit, die Kiste vorübergehend an eine andere gewünschte Adresse zustellen zu lassen. **Geplante Urlaubsunterbrechungen können wir gerne im Vorhinein eintragen.** Kurzfristige Änderungen des gewohnten Lieferrhythmus sind **bis spätestens Dienstag um 12 Uhr möglich.** Bitte kontrollieren Sie im Falle einer digitalen Mitteilung an uns, **dass immer eine persönliche Bestätigung an Sie erfolgt (per eMail).**

Vielen Dank für das enorme Engagement bei der Rückgabe der sauberen und immer wieder befüllbaren Kartons. Innerhalb der letzten beiden Jahre ist die Retourquote von knapp unter 50% auf ca 70% gestiegen. Das ist enorm, wenn man die **40% ige Reduzierung von Rohstoffen, Energie, Lager und Transportaufwand** betrachtet. Aus diesen Gründen möchten wir uns, auch im Namen Ihrer Landwirte, bei Ihnen bedanken und all jene motivieren, die uns eher unregelmäßig das Leergut zurückgeben.

Diesmal sind die **ersten Frühkartoffel zur Verkostung** mit dabei. In der kommenden Woche besteht die Möglichkeit, die 10 kg Zusatzkiste Frühkartoffeln zu bestellen. Bei halbwegs kühler und dunkler Lagerung sollten ca. 4 Wochen kein Problem sein.

**Vorschau:** In der KW28 (12.-14.7) und KW29 (19.-21.7.) können wir Ihnen wieder die **außergewöhnlichen Herzkirschen** von Regina Norz, Surerhof in Thaur, anbieten.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

#### Zusatzkiste: Frühkartoffeln

10 kg

Preis: € 17,30 inkl. MwSt.

**KW 27: 05.-07.07.2023**

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 04.07.2023, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.



#### Vorschau Zusatzkisten

KW 28	12.-14.07.2023	<b>Kirschen</b> (1,8 kg)	€ 22,98
KW 29	19.-21.07.2023	<b>Kirschen</b> (1,8 kg)	€ 22,98

## REZEPTE

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

### Frühkartoffel-Canapés

Rezept für 20 Stück

10 Frühkartoffeln, 100 g Frischkäse (nach Belieben mit Kren, Knoblauch...), 100 g Hummus, 100 g Räucherlachs, 50 g sehr dünne Speckscheiben, 30 g Käse-Rosetten (z.B. Tête de Moine); Für die Garnitur kleine Kapern, Zwiebelringe, frische Kräuter; Kartoffeln in der Schale kochen, etwas abkühlen lassen, quer halbieren, mit der Schnittseite nach oben auf eine Platte setzen. Zehn Kartoffelhälften mit Frischkäse, die anderen zehn mit Hummus bestreichen, mit Räucherlachs, Speckscheiben oder Käse-Rosetten belegen und nach Belieben garnieren.

### Mangold-Tagliatelle mit Garnelen

Rezept für 4 Personen

400 Tagliatelle; 1 Bund Mangold, 2 große Tomaten, 100 ml Rahm, 1 Prise Chilipulver; 16 Stück Garnelen (küchenfertig), 2 Knoblauchzehen, ½ Bund Petersilie; Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Anbraten; Tagliatelle al dente kochen. Knoblauch und Petersilie fein hacken. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten, würfelig schneiden. Mangold-Stiele fein, Mangold-Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, zuerst die Mangold-Stiele anbraten, Mangold-Blätter zugeben und zusammenfallen lassen. Rahm angießen, Flüssigkeit reduzieren (einkochen), Tomatenstücke zugeben, ein paar Minuten schmoren lassen, mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Garnelen in Olivenöl scharf anbraten, mit Knoblauch, Petersilie, Salz und Pfeffer würzen. Tagliatelle mit Mangold vermengen, mit Garnelen belegen, sofort servieren.

### Im Ofen gebackene Zucchini-Fritatta

 einfach und schnell

Rezept für 2-4 Personen (ein Snack für Büro und Schule oder ein leichtes Abendessen)

400 g Zucchini, 100 g würziger Käse, 100 g Ricotta, 4 Eier, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe (ersatzweise ein Stück frischer Ingwer), Salz, Pfeffer aus der Mühle oder Cayennepfeffer (scharf), 1 Handvoll frische Kräuter, Olivenöl zum Anbraten; Zucchini und Käse grob reiben, Zwiebel, Knoblauchzehe (Ingwer) und Kräuter fein hacken. In einer feuerfesten Pfanne Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin braun rösten, aus der Pfanne nehmen. Eier in einer Schüssel aufschlagen, mit allen Zutaten gut vermengen. Pfanne nochmals mit Öl ausstreichen, Masse hineingießen, im Ofen bei 160°C 30 Minuten backen (stocken lassen). Fritatta herausnehmen, etwas auskühlen lassen, damit sie etwas kompakter wird, warm ist sie sehr fluffig! Man kann sie warm, lauwarm oder kalt genießen!