

2023  
KW 29

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 Radicchio, 3 Tomaten, 1 Gurke,  
1 Fenchel, 4 Karotten, 1 Lauch

#### Gemüsekiste:

1 Blattsalat, 1 Radicchio,  
5 Tomaten, 1 Melanzani,  
2 Zucchini, 1 Lauch, 1 Fenchel

#### Familienkiste:

1 Blattsalat, 1 Radicchio, 1 Gurke,  
¾ kg Tomaten, 1 Romanesco,  
2 Zucchini, 2 Lauch, 2 Fenchel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

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

Die Unwetter der letzten Woche haben leider auch bei unseren Landwirten Schäden verursacht. Nicht katastrophal, doch der strichweise Hagel gepaart mit heftigen Sturmböen hat empfindliche Blattgemüsesorten doch beschädigt. Aus diesem Grund wird der zum Teil betroffene Salat von den Umblättern befreit und Sie erhalten dafür eine adäquate Menge an knackigen Salatherzen. Sollte trotz allen Bemühens ein Produkt qualitativ nicht in Ordnung sein, dürfen wir Sie bitten, uns dies unbedingt mitzuteilen. Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen entsprechenden Ersatz.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

#### Zusatzkiste: Frühkartoffeln

5 kg

Preis: € 13,10 inkl. MwSt.

**KW 30: 26.-28.07.2023**

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 25.07.2023, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Vorschau Zusatzkisten

KW 31: 02.-04.08.2023 **Frühkartoffeln** (10 kg) € 17,30

## REZEPTE

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

### Geschmorter Fenchel mit Kapern und Oliven

Rezept für 2 Personen (Hauptspeise), 4 Personen (Beilage)

*2 große Fenchelknollen, 4 Tomaten, 8 Knoblauchzehen mit der Haut (nicht reduzieren!), 16 schwarze Oliven, 1 EL kleine Kapern aus dem Glas, 1 Bio-Zitrone (Schale), 250 ml Gemüsefond (konzentrierte Gemüsebrühe), 4 EL Verjus (oder 3 EL Zitronensaft und 1 EL Rotwein-Essig gemischt), 1 gestrichener EL Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frischer Thymian, Olivenöl zum Braten; nach Belieben 100 g Ziegenfrischkäse*

Fenchelknolle putzen, Fenchelgrün für die Garnitur zur Seite geben. Fenchelknolle samt Strunk der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben, Tomaten in Würfel schneiden. Oliven entkernen, Zitronenschale abreiben. Thymianblätter von den Stängeln abstreifen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fenchelscheiben darin auf beiden Seiten einige Minuten braten, bis diese eine schöne braune Farbe bekommen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchelscheiben aus der Pfanne nehmen. Knoblauchzehen samt Haut im verbleibenden Olivenöl rundherum braun anbraten, mit Verjus und 125 ml Gemüsefond ablöschen, Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Tomatenwürfel, Oliven, Kapern, Zucker, Salz, Pfeffer und Thymian zugeben, Fenchelscheiben einlegen, restlichen Gemüsefond angießen, zugedeckt 20 Minuten schmoren lassen. Deckel abnehmen, Flüssigkeit noch einkochen, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Fenchelscheiben auf 2 Tellern anrichten, Sauce darauf verteilen, mit Zitronenschale und Ziegenfrischkäse anrichten, mit Fenchelgrün garnieren.

### Pasta mit Zucchini und Pilzen

Rezept für 4 Personen

*350 g Pasta, 300 g Zucchini, 250 g Champignons, 10 g getrocknete Steinpilze, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Handvoll frische Kräuter (Petersilie, Basilikum...), Olivenöl zum Anbraten, Parmesan zum Bestreuen*

Nudeln al dente kochen. Steinpilze in 100 ml heißem Wasser 1/2 Stunde einweichen, abgießen, Einweichwasser auffangen. Steinpilze, Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken. Zucchini längs halbieren, in dünne Scheiben, Champignons blättrig schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, Steinpilze kurz mitbraten, Champignons und Zucchini mitrösten, mit etwas Einweichwasser aufgießen, dünsten bis die Flüssigkeit verdampft ist, mit Salz, Pfeffer und Kräutern pikant würzen, Parmesan zur Pasta servieren.

### Vanille-Törtchen mit Heidelbeeren

Rezept für 20 Törtchen (20 Muffin-Backformen)

*Teig: 2x 280 g Blätterteig (Fertigprodukt)*

*Fülle: 400 ml Milch, 130 g Zucker, 2 Eier, 2 Eigelb, 2 EL Speisestärke, ½ Vanilleschote (Mark), ½ TL Zimt gemahlen; 200 g frische Heidelbeeren; Butter und Mehl für die Muffin-Backformen*

Für die Puddingfülle in einem beschichteten Topf zuerst Zucker, Eier, Eigelb, Stärke, Vanille und Zimt vermengen, Milch unter ständigem Rühren zugießen, dann bei mittlerer Hitze (ständig Rühren!) eindicken lassen. Topf vom Herd ziehen, Puddingfülle sofort in eine Schüssel gießen, mit Frischhaltefolie abdecken, damit sich keine Haut bildet, 30 Minuten abkühlen lassen. Muffin-Backformen mit Butter ausfetten und mit Mehl stauben. Blätterteig Raumtemperatur annehmen lassen, jeweils den Teig ausrollen, halbieren, beide Teighälften aufeinanderlegen, von der kurzen Seite her aufrollen, je 10 Portionen abschneiden. Teigstücke mit der Schnittseite nach oben auflegen, bemehlen, mit dem Nudelholz auswalken (ca. 7 cm Durchmesser). Teigkreise in die Muffin-Backformen legen, am Rand leicht andrücken, mit Pudding bis kurz unter dem Teigrand befüllen, mit frischen Heidelbeeren bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200°C Ober- und Unterhitze auf mittlerer Schiene 30 Minuten goldgelb backen.