

2023
KW 30

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, 25 dag grüne Bohnen, 5 Tomaten, 1 Karfiol, 1 Gurke

Gemüsekiste:

1 Kopfsalat, 1 Little Gem, 5 Tomaten, 1 Broccoli, 1 Paprika, 40 dag grüne Bohnen, 1 Zucchini

Familienkiste:

1 Kopfsalat, 1 Little Gem, 2 Paprika, 5 Tomaten, 1 Broccoli, 50 dag grüne Bohnen, 1 Karfiol, 1 Fenchel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Die feuchtwarme Witterung, jetzt ist es ausnahmsweise frisch mit viel Regen, dann wieder heiß, bedeutet sehr viel Stress für die Gemüsepflanzen am Feld. Deshalb kann es ohne weiteres passieren, dass beim Ernten und Einräumen in die Gemüsekiste womöglich ein Mangel übersehen wird. **Wann immer etwas nicht in Ordnung sein sollte, teilen Sie uns das bitte mit!** Wir besprechen mit Ihnen gerne eine unbürokratische Entschädigung.

Vorschau Zusatzkisten

KW 32	09.-11.08.2023	Zwetschken (2,5 kg)	€ 14,88
KW 33	16.-18.08.2023	Zwetschken (2,5 kg)	€ 14,88
KW 33	16.-18.08.2023	Tiroler Feldzwiebeln (4 kg)	€ 11,74

Speziell für die Zwetschken vom Surerhof (Regina Norz) gilt, solange der Vorrat reicht. Vielen Dank für die immer besser funktionierende Retournierung des Leergutes, vielen Dank!

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Frühkartoffeln

10 kg

Preis: € 17,30 inkl. MwSt.

KW 31: 02.-04.08.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 01.08.2023, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.



REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter www.tiroler.gemuesekiste.at

Tomatensuppe scharf (Thailändisch)

Rezept für 4 Personen

750 g Tomaten, 500 ml Gemüsebrühe, 100 g Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 Chilischoten, 2 EL frischer Ingwer, 2 EL Kokosmilch, 1 gestrichener EL Zucker, 1 TL Zitronengras (Pulver), Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frischer Koriander (ersatzweise frische Petersilie, Basilikum), Olivenöl zum Anrösten

Tomaten häuten (mit kochendem Wasser überbrühen), würfeln. Zwiebel, Knoblauch, Chilischoten, Ingwer und Koriander (Petersilie, Basilikum) fein hacken. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Ingwer darin andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind, mit Tomatenwürfel und Gemüsebrühe ablöschen, mit Zucker, Zitronengras, Salz und Pfeffer würzen. Suppe einmal aufkochen, bei niedriger Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Topf von der Platte nehmen, pürieren. Kokosmilch einrühren, mit Koriander (Petersilie, Basilikum) bestreut servieren.

Eine Art Panzanella mit grünen Bohnen, Tomaten und gerösteten Brotwürfel

Rezept für 4 Personen als Snack oder als Beilage zu Frühkartoffeln

300 g grüne Bohnen, 4-5 Tomaten, 2 Scheiben Brot, 2 EL Butter, 1 Zwiebel, Salz, 1 Handvoll frische mediterrane Kräuter, Olivenöl zum Anrösten

Bohnen putzen, schräg in 3 cm lange Stücke schneiden, in Salzwasser weichkochen, abgießen, abtropfen lassen. Tomaten und Brotscheiben in Würfel, Zwiebel in Scheiben schneiden, Kräuter fein hacken. Brotwürfel in Butter knusprig rösten, zur Seite geben. Zwiebel in Olivenöl rösten, bis dieser Farbe angenommen hat, mit Tomatenwürfel ablöschen, grüne Bohnen zugeben, mitrösten, mit Salz würzen, mit Brotwürfel und Kräutern bestreut servieren. Dazu passen hervorragend Frühkartoffeln in Butter geschwenkt.

Broccoli-Pesto

Rezept für 4 Personen (z.B. für Pasta, Bruschetta, Fisch...)

125 g Broccoli, 125 g geriebene Mandeln, 125 g geriebener Parmesan, 150 ml Olivenöl, 60 ml Gemüsebrühe, 6 Knoblauchzehen, 1 EL Balsamico-Essig, 1 EL Basilikum (gehackt), Salz, Pfeffer aus der Mühle

Broccoli in Röschen teilen, bissfest garen, kalt abschrecken, damit die Farbe erhalten bleibt. Mandeln trocken (ohne Öl) in einer Pfanne hell rösten. Knoblauch schälen, grob zerkleinern. Alle Pesto-Zutaten mixen, bei Bedarf nachwürzen.