

2023  
KW 30

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 Blattsalat, 1 Karfiol, 5 Tomaten,  
1 Zucchini, 1 Gemüsezwiebel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüsekiste:

1 grüner Blattsalat, 1 roter  
Blattsalat, 5 Tomaten, 1 Gurke,  
1 Lauch, 1 Zucchini, 1 Broccoli

#### Familienkiste:

1 grüner Blattsalat, 1 roter Blattsalat,  
¾ kg Tomaten, 1 Broccoli,  
1 Melanzani, 7 Karotten gemischt,  
2 Zucchini, 1 Karfiol

### 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](http://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.

### Antipasti: Zucchini-Röllchen mit Thunfisch-Creme (Involtini di Zucchini)

LOW CARB

Rezept für 2 Personen als Snack

1 großer Zucchini (4-5 cm Durchmesser), 125 g Frischkäse, 1 Dose Thunfisch (naturell, 80 g), kleine Kapern nach Belieben, gutes Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Thymianzweige oder Basilikumblätter für die Garnitur

Zucchini der Länge nach in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl bepinseln, leicht salzen. In Olivenöl auf beiden Seiten braten, Farbe annehmen lassen (das dauert einige Minuten), aus der Pfanne nehmen. Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken, mit Frischkäse und Kapern zu einer Creme vermengen, bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchinischeiben mit Thunfisch-Creme bestreichen, vorsichtig einrollen, auf einer Platte anrichten, mit Thymianzweigen oder Basilikumblätter garnieren.

### 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.