

2023
KW 31

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 Blattsalat, 1 Lauch, 5 Tomaten,
1 Melanzani, 1 Broccoli

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Blattsalat, 1 Lauch, ¼ kg
Tomaten, 1 Broccoli, 1 Melanzani,
1 Zucchini, 40 dag grüne Bohnen

Familienkiste:

1 Blattsalat, 1 Radicchio,
¼ kg Tomaten, 1 Gemüsezwiebel,
1 Gurke, 1 Lauch, 1 Bund Man-
gold, 2 Zucchini, 50 dag grüne
Bohnen

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Die Sommermonate sind die Zeit, wo wir, bedingt durch die höheren Temperaturen und mehr an körperlicher Aktivität, am meisten von unserer Körperflüssigkeit über die Haut abgeben. Jeder kennt den Zustand, dass unsere Haut "salzig" wird. Dies hat mit einer starken Ausschwemmung an Mineralstoffen und Spurenelementen zu tun, die enorm wichtig wären, einer Übersäuerung des Zellzwischenraumes entgegenzuwirken. Besonders jetzt ist das Trinken von hochwertigem Trinkwasser essentiell (nicht aus der Plastikflasche, ausschließlich ohne Zuckerzusatz!). Sommergemüse und Obst liefern viele basisch wirkende Vitalstoffe und stellen zumindest eine gesunde Basis für die vielen Stoffwechselforgänge im Körper sicher.

Witterungsbedingt können beim Gemüse Mängel entstehen. Sollte dies der Fall sein, bitten wir um Rücksprache, damit wir mit Ihnen einen entsprechenden Ersatz vereinbaren können.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Feldzwiebeln

4 kg Tiroler Feldzwiebeln
Preis: € 11,74 inkl. MwSt.

KW 33: 16.-18.08.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 15.08.2023, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 34	23.-25.08.2023	Rotschalige Kartoffeln (10 kg)	€ 16,28
KW 35	30.08.-01.09.2023	Mehlige Kartoffeln (10 kg)	€ 16,28
KW 36	06.-08.09.2023	Festkochende Kartoffeln (10 kg)	€ 16,28

REZEPTE

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

Rotes Linsencurry mit Broccoli oder Karfiol und Tomaten in Zitronen-Kokosmilch

Rezept für 4 Personen

200 g Broccoli- oder Karfiol-Röschen, 200 g rote Linsen, 375 ml Kokosmilch, 250 ml geschälte, gewürfelte Tomaten, 125 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück frischer Ingwer, Saft ½ Zitrone, 1 EL gelbe Curry-Paste, 1 EL Sojasauce, 1 TL Garam Masala, Chiliflocken nach Belieben, Salz, 1 Handvoll Basilikumblätter, Öl zum Rösten

Broccoli oder Karfiol in Röschen teilen, bissfest garen. Linsen über einem Sieb spülen, bis sie nicht mehr schäumen, Linsen abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken, in Öl hell anschwitzen. Curry-Paste, Chiliflocken und Garam Masala kurz mitrösten, mit Kokosmilch, Tomatenwürfel und Gemüsebrühe ablöschen. Linsen zugeben, ohne Deckel 20 Minuten köcheln lassen, mit Sojasauce, Zitronensaft und Salz würzen. Broccoli- oder Karfiol-Röschen einlegen, anwärmen lassen. Rotes Linsencurry mit grob gehacktem Basilikum bestreut servieren.

Gemüse-Türmchen im Ofen gebacken

Rezept für 2-4 Personen (Beilage oder Hauptspeise), 16 Türmchen

1 Melanzani, 1 Zucchini, 3 Tomaten, 2 Knoblauchzehen, 1 Mozzarella, 250 ml Pizza-Sauce, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Rosmarin-Zweig, 1 Handvoll Basilikum-Blätter, reichlich Olivenöl

Melanzani, Zucchini, Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden, Mozzarellascheiben halbieren. Knoblauch fein hacken, mit 4 EL Olivenöl und einer Prise Salz vermengen. Nadeln vom Rosmarin-Zweig abstreifen, Basilikum-Blätter in breite Streifen schneiden. Backblech mit Backpapier auslegen, Backpapier mit Olivenöl bestreichen, mit Rosmarin-Nadeln und Salz bestreuen. Melanzani-Scheiben als unterste Schicht auflegen, mit Knoblauchöl bestreichen, darauf Zucchini-, Tomaten- und Mozzarella-Scheiben aufschichten, mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Gemüse-Türmchen mit etwas Pizza-Sauce übergießen, mit Olivenöl beträufeln, im vorgeheizten Ofen bei 200°C Ober- und Unterhitze 30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen, mit Basilikum-Blättern bestreut servieren. Passt gut als Beilage zu Gegrilltem und Fisch. Als Hauptspeise mit einem Tupper Ricotta (Friskäse) toppen und mit grünem Blattsalat genießen.

Blattsalat mit Eierschwammerl, grünen Bohnen und Speck

Rezept für 4 Personen

400 g Eierschwammerl, 300 g grüne Bohnen, 100 g Zwiebel, 80 g Speck, 4 Handvoll Blattsalat, 4 EL Weißweinessig, 3 EL Olivenöl, 1 TL süßer Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie

Eierschwammerl putzen. Grüne Bohnen putzen, schräg in 3 cm lange Stücke schneiden, in Salzwasser bissfest garen. Zwiebel und Petersilie fein hacken. Blattsalat waschen, in mundgerechte Stücke zupfen, auf 4 Tellern anrichten, mit der Senf-Marinade beträufeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Speckwürfel und Zwiebel darin rösten. Eierschwammerl zugeben, 5 Minuten mitbraten, mit Weißweinessig ablöschen, mit Senf, Salz und Pfeffer würzen. Eierschwammerl mit den grünen Bohnen vermengen, auf dem Blattsalat anrichten, mit Petersilie bestreuen, lauwarm servieren. Dazu passt ein knuspriges Weißbrot und ein kühles Bier.

Senf-Marinade (zusätzlich) für den Blattsalat: 4 EL Obstessig, 3 EL helles Öl, 1 TL süßer Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten vermengen.