

2024
KW 17

Romed Puelacher



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, 10 dag Rucola,
1 Bund Radieschen, 3 Karotten,
1 Lauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GemüseKiste:

1 Blattsalat, 10 dag Rucola, 10 dag
Kresse, 1 Bund Jungzwiebel,
1 Bund Radieschen, 5 Karotten
gemischt, 1 Bund Schnittlauch

FamilienKiste:

2 Blattsalate, 10 dag Rucola,
10 dag Kresse, 1 Bund
Jungzwiebel, 2 Bund Radieschen,
1 Bund Schnittlauch, 1 Sellerie,
8 Karotten gemischt

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler GemüseKiste!

Aprilwetter pur! Sie können sich vorstellen, dass die Flexibilität unserer Landwirte bei diesen Verhältnissen auf's Letzte ausgereizt wird – **aber alle sind gut drauf und freuen sich, dass wieder geerntet werden kann.** Jetzt hoffen wir, dass es nicht zu kalt wird, damit auch die Minifrüchte bei Äpfel, Birnen, Kirschen und Zwetschken gut weiterwachsen können.

Für all jene, die in dieser Woche die erste Kiste erhalten, sei nochmals erklärt, dass es uns in freundschaftlicher und gemeinsamer Diskussion mit Ihren Landwirten gelungen ist, **den neuen Preis für diese Saison** um moderate 2% anzupassen.

An den kommenden Feiertagen im Mai werden wir Sie wie gewohnt beliefern. Sollte sich bei einzelnen Liefertouren etwas ändern, werden Sie über einen Extrazettel in der GemüseKiste oder per SMS gesondert informiert.

Zusatzkisten: In den kommenden beiden Wochen bieten wir Ihnen die **Zusatzkiste Kräuter** an, diesmal mit 6 verschiedenen Sorten im größeren Topf. Für die KW 20 hat Thomas Giner im Winter wieder **den naturvergorenen Apfelessig** hergestellt, ein Produkt der Extraklasse, welches wir Ihnen nur empfehlen können. Nächste Woche erhalten Sie zu diesem Produkt einige wertvolle Hintergrundinformationen.

Leergut: Die Retourquote konnte im letzten Jahr genial gesteigert werden, womit Sie direkten Einfluss auf die Möglichkeit der geringen Preisanpassung genommen haben. Danke an Sie alle!

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler GemüseKiste

Zusatzkiste: Kräuter im Topf

6 Kräuter im Topf: 1 Basilikum genovese,
1 Schnittlauch, 1 Petersilie krause,
1 Rosmarin, 1 Thymian, 1 Oregano

Preis: € 17,95 inkl. MwSt.

KW 18: 01.-03.05.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 30.04.2024, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 19	08.-10.05.2023	Kräuter (6 Kräuter im Topf: 1 Basilikum genovese, 1 Schnittlauch, 1 Petersilie krause, 1 Rosmarin, 1 Thymian, 1 Oregano)	€ 17,95
KW 20	15.-17.05.2023	Apfelessig naturvergoren (3 l im Vakuumbeutel)	€ 24,50

REZEPTE

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

Leichter GemüseKuchen (vegetarisch)

Rezept für 1 Kastenform

Gemüse: 350 g Blattspinat, 100 g Erbsen, 2 Karotten, ½ Bund Frühlingszwiebel oder ½ Stange Lauch, 1 Knoblauchzehe;

Teig: 200 ml Milch, 100 g würziger, geriebener Hartkäse, 3 EL Semmelbrösel, 3 EL Polenta-Mehl (oder Grieß), 2 EL Mehl, 2 Eier, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle; Butterstückchen zum Belegen, 3 EL geriebener Parmesan zum Bestreuen

Backrohr auf 180°C Heißluft vorheizen. Blattspinat klein hacken. Karotten in feine Stifte, Frühlingszwiebel oder Lauch in feine Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken. Milch und Eier verrühren, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer gut würzen, mit den restlichen Zutaten (außer Butterstückchen und Parmesan) vermengen. Gemüse unterheben, in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen, glattstreichen, mit Butterstückchen belegen, mit Parmesan bestreuen. GemüseKuchen im vorgeheizten Backrohr 45 Minuten backen, warm oder besser noch lauwarm genießen.

Radieschen-Eier-Carpaccio auf Schnittlauch-Mayonnaise

Rezept für 4 Personen als Vorspeise

Radieschen-Eier-Carpaccio: 1 Bund Radieschen, 8 hart gekochte Eier

Schnittlauch-Mayonnaise: 160 g Mayonnaise, 3 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft, 1 großer Bund Schnittlauch, Salz, Pfeffer aus der Mühle
Radieschen fein hobeln, Eier in Scheiben schneiden. Schnittlauch fein hacken, davon etwas für die Garnitur beiseitestellen. Restlichen Schnittlauch mit Olivenöl und Zitronensaft fein pürieren, mit Mayonnaise, Salz und Pfeffer verrühren. Schnittlauch-Mayonnaise auf vier Teller aufteilen, auf den Tellern ausstreichen, Radieschen- und Eierscheiben darauf verteilen, nach Belieben noch mit Salz bestreuen, mit gehacktem Schnittlauch bestreut servieren.