

2024  
KW 29

Hannes 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 Kopfsalat, 1 Romanesco oder Karfiol, 1 kg Frühkartoffeln, 1 Gurke, 1 Zucchini, 2 Tomaten

#### Gemüsekiste:

1 Kopfsalat, 1 Romanischer Salat, 1 kg Frühkartoffeln, 1 Zucchini, 4 Tomaten, 1 Paprika, 1 Broccoli

#### Familienkiste:

1 Kopfsalat, 1 Romanischer Salat, ¾ kg Tomaten, 1 kg Frühkartoffeln, 3 Zucchini, 1 Gurke, 1 Frühkraut, 1 Bund Mangold

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

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

Während der Sommerwochen wollen wir Ihnen zusätzlich zum frisch geernteten Gemüse ein breit gefächertes Angebot an unterschiedlichsten Produkten unserer Landwirte anbieten. Bis zur KW 33 können Sie bei Bedarf ab sofort **Tiroler Feldzwiebeln** (4 kg), **Frühkartoffeln** in der 5 kg und 10 kg Einheit und **saftige Jungkarotten** (3,5 kg) vorbestellen. Vermutlich kommen in der KW 33 noch die **Tiroler Pilze** hinzu, näheres dann nächste Woche.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

#### Zusatzkiste: Feldzwiebeln

4 kg Tiroler Feldzwiebeln  
Preis: € 12,60 inkl. MwSt.

#### Zusatzkiste: Kartoffeln

5 kg Frühkartoffeln  
Preis: € 13,75 inkl. MwSt.

#### KW 30: 24.-26.07.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 23.07.2024, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Vorschau Zusatzkisten

KW 31	31.07.-02.08.2024	KW 32	07.-09.08.2024	KW 33	14.-16.08.2024
Frühkartoffeln	10 kg € 18,29	Saftige Jungkarotten	3,5 kg € 10,98	Feldzwiebeln	4 kg € 12,60

## REZEPTE

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

### Würzige Frühkartoffeln zu Gurken-Joghurt

Rezept für 2 Personen

**Würzige Frühkartoffeln:** 750 g kleine Frühkartoffeln, 1 EL Curry (Schärfe nach Belieben), Salz, Öl zum Braten

Frühkartoffeln kochen, Haut abziehen, noch heiß mit Curry bestäuben, mit Salz würzen und etwas abkühlen lassen. Frühkartoffeln in Öl braten, dabei gelegentlich wenden, zusammen mit dem Gurken-Jogurt servieren.

**Gurken-Joghurt:** 150 g Naturjoghurt (oder Joghurt griechische Art), 1 Gurke, 1 Prise Kreuzkümmel, Salz

Gurke fein raspeln. Alle Zutaten vermengen.

### Zucchini-Oliven-Aufstrich

Rezept für 4 Personen

200 g Zucchini, 100 g entkernte grüne Oliven, 25 g Pinienkerne, 3 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll Basilikum, 1 TL frische Thymianblätter

Zucchini der Länge nach in Scheiben schneiden, Knoblauch und Basilikum grob hacken. 1 EL Olivenöl erhitzen, Zucchini-scheiben anbraten, bis sie leicht gebräunt sind (gibt Geschmacksnote), Knoblauch und Thymian zugeben, mit Salz vorwürzen, etwas abkühlen lassen. Zucchini, Oliven, Pinienkerne, restliches Olivenöl und Basilikum im Mixer zu einer cremigen Paste pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. In Gläser abfüllen, mit Olivenöl noch beträufeln (luftdicht), im Kühlschrank aufbewahren oder gleich mit einem knusprigen Weißbrot genießen.

### Forelle mit Mangold im Pergamentpapier

Rezept für 4 Personen

4 frische Forellen, 1 Bund Mangold, 80 g Mandelblättchen, 8 entsteinte Oliven, 4 Knoblauchzehen, 2 Bio-Zitronen (Saft und Schale), Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie, Olivenöl zum Anbraten und Beträufeln, 4 große Stück Pergamentpapier

Knoblauch und Petersilie fein hacken, Zitronenschale abreiben, Saft auspressen. Oliven in Scheiben schneiden, mit Mandelblättchen, Zitronenschale, der Hälfte des Knoblauchs, Petersilie und 1 EL Olivenöl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mangold in Streifen schneiden, in 2 EL Olivenöl unter Rühren 5 Minuten braten, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen, beiseite stellen. Forellen waschen, trocken tupfen, auf jeder Seite 2-3 Mal schräg einritzen, mit Zitronensaft beträufeln, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Mangold füllen. Pergamentpapierstücke mit je 1 EL Olivenöl bestreichen, restlichen Mangold darauf verteilen, Forellen darauf setzen, Forellen mit Olivenpaste bestreichen, mit Olivenöl beträufeln. Das Papier locker zu Päckchen falten und im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C 20 Minuten garen.