

2024  
KW 29

Josef Posch



**Tiroler Gemüsekiste OG**  
Familie Lebesmühlbacher  
A-6233 Kramsach · Wittberg 24  
Tel: 05337 – 64 563 · Fax: 63601  
E-Mail: [tiroler@gemuesekiste.at](mailto:tiroler@gemuesekiste.at)  
[www.tiroler.gemuesekiste.at](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)



#### Die Kloane:

1 Romanischer Salat,  
1 Romanesco, 3 Tomaten,  
1 Gemüsezwiebel, 1 Gurke

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat, 1 Radicchio,  
1 Bund Mangold, 3 Tomaten,  
1 Gemüsezwiebel, 2 Kohlrabi,  
5 Karotten

#### Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Gurke, 1 Radicchio, 1 Bund Mangold, 1 Melanzani, 2 Kohlrabi, 7 Karotten, ½ kg Tomaten, 1 Gemüsezwiebel

### 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)

### Broccoli-Omelette mit Käse

Rezept für 2 Personen

*400 g Broccoli, 80 g würziger Käse, 2-4 Eier, 2 EL Rahm, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Braten*

Broccoli in Röschen teilen, bissfest garen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Käse reiben. Dotter und Rahm verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel hell anrösten, Broccoli und Knoblauch zugeben, mit dem Dotter-Rahm übergießen, bei mittlerer Hitze stocken lassen, mit Käse bestreuen, Käse schmelzen lassen. Dazu passt ein knuspriges Weißbrot, Frühkartoffeln oder Blattsalat.

### 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.

### Gemüsetascherl mit Kräutercreme

Rezept für 4 Personen

*Topfenteig: 250 g Mehl, 250 g Topfen, 250 g Butter, 2 Dotter oder 1 Ei, 1 TL Salz*

*Fülle: 4 Karotten, 1 Kohlrabi, 1 Stange Lauch, 60 g geriebener Emmentaler, 40 g Butter, 2 Dotter, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer, ½ Bund Schnittlauch*

*Kräutercreme: 250 ml Gemüsebrühe, 250 ml Rahm, 125 ml Weißwein, 100 g Zwiebel, 40 g Butter, 20 g Mehl, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Kräuter; 1 Ei zum Bestreichen*

**Topfenteig:** Butter und Dotter schaumig rühren, Topfen, Mehl und Salz zugeben, gut vermengen, eine halbe Stunde im Kühlschrank rasten lassen. • **Fülle:** Schnittlauch fein hacken. Gemüse klein schneiden, in Butter kurz anbraten, mit 4 EL Wasser bissfest dünsten, Flüssigkeit abgießen, mit Käse, Dotter und den restlichen Zutaten vermengen.

Teig ausrollen, in 10x10 cm große Quadrate schneiden, in die Mitte einen Eßlöffel Fülle geben, die Ecken zusammendrücken, mit verquirltem Ei bestreichen. Auf ein Backblech (Backpapier) legen, im vorgeheizten Rohr bei 180°C 25 Minuten backen.

**Kräutercreme:** Zwiebel fein würfelig schneiden, Kräuter fein hacken. Zwiebel in Butter rösten, mit Mehl stauben, einmal aufschäumen lassen, mit Gemüsebrühe, Rahm und Weißwein ablöschen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, ein paar Minuten dünsten lassen, mit den Kräutern bestreut zu den Tascherl servieren.