

2024  
KW 29

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 Radicchio, 1 Gurke, 1 Broccoli,  
1 kg Frühkartoffeln, 1 Frühlkraut

#### Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat, 1 Gurke,  
1 Melanzani, 2 Zucchini,  
1 Broccoli, 5 Karotten,  
1 kg Frühkartoffeln

#### Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Eissalat,  
300 g Snackgurken, 1 Bund roter  
Zwiebel, 2 Paprika, 1 Broccoli,  
1 kg Frühkartoffeln, 2 Zucchini

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)

### 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.

### 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-Joghurt 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.