

2024  
KW 31

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 Romanischer Salat, 1 Radicchio,  
1 Fenchel, 1 Kohlrabi,  
1 Melanzani, 1 Paprika

#### Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat, 1 Radicchio,  
4 Tomaten, 1 Fenchel, 1 Kohlrabi,  
2 Zucchini, 1 Broccoli

#### Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Blattsalat,  
1 Radicchio, 1 Broccoli, 2 Fenchel,  
¾ kg Tomaten, 3 Zucchini,  
1 Kohlrabi

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

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

Manchmal kommt es zu Missverständnissen, wenn am Rezeptzettel beim Kisteninhalt "Blattsalat" angeführt ist. **Blattsalat ist ein Sammelbegriff** für Sorten, die in irgend einer Form kopfartig wachsen. Dazu zählt man romanische Salattypen, Häupelsalat, Lollo-Typen (feingekraust), Krulsalat (offene runde Blätter), Eichlaubsalate und Eissalate.

Unsere Landwirte bauen während des Jahres die ganze Bandbreite des Sortimentes an. Manchmal kann jedoch sehr kurzfristig, meist witterungsbedingt, die Ernte "ins Wasser fallen". Um dann flexibel zu sein, erhalten wir vom Landwirt beim Salat die Mitteilung "Blattsalat".

**Zusatzkiste:** In der kommenden Woche bieten wir Ihnen noch einmal die frisch geernteten **saftigen Jungkarotten** in einer 3,5 kg Einheit an. Diese sind bestens geeignet für eine frische Rohkost oder einen aromatischen Karottenshake.

**Ferienzeit:** Sollten Sie urlaubsbedingt Ihre Belieferung aussetzen wollen, bitten wir Sie, dies bis allerspätestens am Dienstag vor 12 Uhr in der betreffenden Woche bekannt zu geben.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

#### Zusatzkiste: Karotten

3,5 kg saftige Jungkarotten  
Preis: € 10,98 inkl. MwSt.

#### KW 32: 07.-09.08.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 06.08.2024, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Vorschau Zusatzkisten

KW 33	14.-16.08.2024	
Feldzwiebeln	4 kg	€ 12,60
Pilzmischung	1,2 kg	€ 19,58

## REZEPTE

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

### Fenchel-Gratin mit Tomaten und Parmesan

Rezept für 2 Personen als Beilage

3 Tomaten, 1 Fenchel, 2 EL Rahm, 2 EL Parmesan gerieben, 1 EL Butter, 1 Prise Zucker, Salz, 1 Handvoll frische mediterrane Kräuter

Tomaten in Würfel schneiden, Fenchel halbieren, Strunk entfernen, Fenchel in Streifen schneiden, Kräuter fein hacken. Butter erwärmen, Tomatenwürfel und Fenchelstreifen anrösten, mit Zucker und Salz würzen, zugedeckt 10 Minuten schmoren lassen (der Fenchel soll weich sein), in eine feuerfeste Form füllen, mit Rahm übergießen, mit Parmesan bestreuen, bei 200°C 10 Minuten überbacken, bis der Parmesan eine goldbraune Farbe bekommt, mit frischen Kräutern bestreut servieren.

### Zucchini-Tomaten-Frittata mit Feta aus dem Ofen

Rezept für 1 Auflaufform / Low-Carb

8 Eier, 2-3 Zucchini, 200 g (Cocktail-)Tomaten, 250 g Crème fraîche, 200 g Feta, 50 ml Rahm, 1 rote Zwiebel, 1 TL Thymian, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine große Auflaufform (ca. 20 x 30 cm) ausfetten oder mit Backpapier auslegen. Zucchini und Tomaten waschen, Zucchini längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden, Cocktail-Tomaten halbieren oder Tomaten grob würfeln. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Vorbereitetes Gemüse in die Auflaufform geben und gleichmäßig verteilen. Eier mit Crème fraîche, Rahm, Salz, Pfeffer und Thymian gut verquirlen, über das Gemüse gießen, zerbröckelten Feta darübergeben. Frittata im unteren Bereich des Ofens ca. 30 Minuten goldgelb backen.

### Breite Bandnudeln mit Broccoli und Eierschwammerl

Rezept für 4 Personen

400 g breite Bandnudeln, 400 g Broccoli, 200 g Eierschwammerl, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Schuss Weißwein oder Rahm, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, ½ Bund Petersilie, Butter zum Anschwitzen

Broccoli in Röschen teilen, bissfest garen, warmhalten. Eierschwammerl putzen. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Zwiebel in Butter anschwitzen, Eierschwammerl mitrösten, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Wein oder Rahm ablöschen, schmoren bis die Flüssigkeit zur Hälfte reduziert ist, Petersilie zugeben. Breite Bandnudeln al dente kochen, mit Broccoli-Röschen und Eierschwammerln vorsichtig vermengen, sofort servieren.