

2024  
KW 31

Josef 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 oder Romanischer Salat, 1 Bierrettich, 3 Tomaten, 1 Frühlkraut, 1 Fenchel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### GemüseKiste:

1 Romanischer Salat, 1 Kopfsalat, 1 Bierrettich, 3 Tomaten, 1 Fenchel, 1 Frühlkraut, 1 Salatgurke

#### FamilienKiste:

1 Romanischer Salat, 1 Kopfsalat, 1 Salatgurke, 2 Fenchel, 1 Bierrettich, 1 Frühlkraut, 7 Tomaten, 1 Gemüsezwiebel, 1 Zucchini

### 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 kopffartig wachsen. Dazu zählt man romanische Salattypen, Häupelsalat, Lollo-Typen (feingekraust), Kruslsalat (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)

### Geschmorter Bierrettich auf Linsensalat

Rezept für 2 Personen

**Geschmorter Bierrettich:** 1 Bierrettich, 150 ml Wasser, 2 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Sojasauce, 1 Prise Salz, 1 EL Honig

**Linsensalat:** 150 g rote Linsen, 500 ml Wasser, 3 EL Sonnenblumenöl, 2 EL Tafelessig, 1-2 Karotten, 1 roter Paprika, 1 Jungzwiebel, 1 EL Honig, 1 TL Estragon-Senf, 1 Prise Salz, 1 Handvoll Salatblätter (z. B. Pflücksalat, Frisée-Salat,...)

Bierrettich schälen, in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Bierrettich-Scheiben beidseitig scharf anbraten, mit Sojasauce ablöschen, salzen, Honig zugeben und mit Wasser aufgießen, weitere 10 Minuten schmoren lassen.

Karotten schälen und in dünne, schräge Scheiben, Paprika in Würfel, Jungzwiebel in Ringe schneiden. Linsen im Wasser köcheln, bis sie weich sind (ca. 10 Minuten), überschüssiges Wasser abgießen. Linsen abkühlen lassen, mit Karotten, Paprika, Jungzwiebel und Salatblättern vermengen. Aus Essig, Öl, Honig, Senf und Salz ein Dressing herstellen, zum Salat geben, alles gut durchmischen und auf Tellern anrichten. Geschmorte Bierrettich-Scheiben darauflegen und servieren.

### 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.

### Krautpalatschinken mit Käse überbacken

Rezept für 4-6 Stück

**Palatschinken:** 300 ml Milch, 200 g Mehl, 2 Eier, 1 Prise Salz

**Fülle:** 400 g Frühlkraut, 150 g Speckwürfel, 125 ml Gemüsebrühe, 80 g Zwiebel, 2 EL geriebener Käse, 1 EL Zucker, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Öl zum Anbraten

Milch, Mehl, Eier und Salz zu einem Teig rühren, 4-6 Palatschinken in Öl ausbacken. Kraut fein hobeln, Zwiebel würfelig schneiden. Zwiebel in Öl anrösten, Zucker zugeben, karamellisieren lassen, Kraut und Speckwürfel mitrösten, mit Gemüsebrühe aufgießen, ein paar Minuten dünsten, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Palatschinken füllen, einrollen, in eine feuerfeste Form legen, mit Käse bestreuen, im vorgeheiztem Backrohr 15 Minuten bei 180°C überbacken.