

2024
KW 31

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 Romanischer Salat, 1 Bund Mangold, 5 Tomaten, 1 Gurke, 4 Zwiebeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat, 1 Radicchio, 5 Tomaten, 1 Paprika, 5 Zwiebeln, 1 Bierrettich, 1 Bund Mangold

Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Eissalat, 1 Radicchio, 7 Tomaten, 1 Bierrettich, 5 Karotten, 2 Melanzani, 7 Zwiebeln

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, Häpelsalat, Lollo-Typen (feingekraust), Kruslat (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

Melanzani-Auflauf "Parmigiana di melanzane"

Rezept für 1 Auflaufform

2 Melanzani, 500 ml Passata, 250 g Mozzarella, 100 g geriebener Parmesan, 1 Knoblauchzehe, 1 Handvoll Basilikumblätter, Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Auflaufform ausfetten. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Melanzani waschen, längs in ½ cm dicke Scheiben schneiden, Scheiben auf ein Kuchengitter auflegen, salzen und 1 Stunde abgedeckt stehen lassen, damit das Wasser entzogen wird. In der Zwischenzeit für die Tomatensauce Knoblauch und Basilikum (bis auf ein paar Blätter für die Garnitur) fein hacken. Knoblauch in Olivenöl anbraten, Passata zugießen, mit Salz würzen, Basilikumblätter zugeben und ca. 20 Minuten köcheln, dann auskühlen lassen. Rohr auf 180°C vorheizen. Melanzani-Scheiben abwaschen, gut abtupfen, auf ein Backblech legen und 20 Minuten im Rohr garen. Den Boden der Auflaufform mit Tomatensauce ausstreichen, mit der Hälfte der Melanzani-Scheiben auslegen, mit der Hälfte der Mozzarella-Scheiben belegen, etwas Parmesan darüberstreuen und die Schichtung wiederholen. Mit Tomatensauce und dem restlichen Parmesan abschließen und 30 Minuten bei 180°C im Ofen backen. Vor dem Servieren mit frischen Basilikumblättern garnieren.

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.

Mangold-Tomaten-Risotto

Rezept für 4 Personen

750 ml Gemüsebrühe, 400 g Mangold, 250 g Risottoreis, 250 ml trockener Weißwein, 2 Tomaten (ersatzweise 1 kleine Dose geschälte Tomaten), 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Anbraten, frisch geriebener Parmesan zum Bestreuen

Mangoldstiele und -blätter klein schneiden. Tomaten häuten (mit kochendem Wasser überbrühen), in Würfel schneiden. Zwiebel fein hacken, in Olivenöl hell anschwitzen, Reis kurz mitrösten, mit Gemüsebrühe aufgießen, bis der Reis bedeckt ist, ein paar Minuten köcheln lassen. Mangold und Tomaten zugeben, mit restlicher Gemüsebrühe und Weißwein aufgießen, mit Salz und Pfeffer würzen, cremig einkochen, öfters umrühren (!), mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen.