

2022
KW 30

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 Blattsalat, 1 Paprika,
1 Stangensellerie,
1 kg Frühkartoffeln, 1 Gurke

Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat, 1 Blattsalat,
1 Stangensellerie, 1 Kohlrabi,
3 Tomaten, 2 Fenchel,
1 kg Frühkartoffeln

Familienkiste:

1 Romanischer Salat,
1 Blattsalat, 1 Stangensellerie,
1 kg Frühkartoffeln, 2 Kohlrabi,
2 Fenchel, 6 Tomaten,
1 Romanesco

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Die **Zusammenarbeit mit unseren Landwirten** kristallisiert sich in diesen turbulenten Zeiten vollkommener Unberechenbarkeit als **immer wertvoller** heraus!

Das Gemüse, die Zwetschken für August und die Äpfel für den Herbst wachsen so richtig schön heran und es wird, wenn das Wetter mitspielt, eine tolle Sommer- und Herbsterte heranreifen. Die notwendigen Betriebsmittel für die Bauernhöfe wurden vorausschauend organisiert und liegen bereits auf Lager, womit wir mit einem guten Gefühl in die zweite Hälfte des Gemüsejahres gehen können.

In diesem Zusammenhang noch einmal ein kurzes Feedback zum Thema Leergut: Ihre Reaktion, dieses im deutlich vermehrtem Ausmaß zurückzugeben, hat die 80 %ige Preiserhöhung bei Kartonagen fast zur Gänze kompensiert. Vielen Dank an Sie Alle, diese Art von Kreislaufwirtschaft ist beispielhaft dafür, was möglich ist, wenn viele an einem Strang ziehen.

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ... und bleiben Sie gesund!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Vorschau Zusatzkisten

KW 32 (10.-12.08.2022)

Frühkartoffeln (10 kg)	€ 16,30
Tiroler Feldzwiebeln (4 kg)	€ 10,80
Apelessig (3 l)	€ 20,95

Zusatzkiste: Frühkartoffeln

10 kg Frühkartoffeln
Preis: € 16,30 inkl. MwSt.

Zusatzkiste: Feldzwiebeln

4 kg Tiroler Feldzwiebeln
Preis: € 10,80 inkl. MwSt.

KW 31: 03.-05.08.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 02.08.2022, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.



REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter www.tiroler.gemuesekiste.at

Frühkartoffelsalat

Rezept für 2 Personen

500 g Frühkartoffeln

Frühkartoffeln gut waschen, in der Schale weichkochen, vierteln (ganz nach Belieben mit oder ohne Schale verarbeiten). Frühkartoffeln mit der Marinade vorsichtig vermengen, eine gute halbe Stunde ziehen lassen.

Marinade: 5 EL Olivenöl, 2-3 EL Weißwein-Essig, 1 Bio-Zitrone (Saft und Schale), 1 Knoblauchzehe, ¼ TL gemahlene Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll Petersilie oder mediterrane Kräuter

Zitrone abreiben und auspressen. Knoblauch und Kräuter fein hacken, mit den restlichen Zutaten zu einer Marinade verrühren.

Kohlrabi-Scheiben mit geschmorten Tomaten

Rezept für 2 Personen als Snack

1 Kohlrabi, 400 g Tomaten, 1 kleine Zwiebel, 2 EL grünes Pesto, 2 EL Olivenöl, 2 EL Butter, 1 Prise Zucker, Salz, Basilikum-Blätter zum Garnieren

Kohlrabi schälen, in sehr dünne Scheiben, Tomaten in Würfel schneiden, Zwiebel fein hacken. Kohlrabi-Scheiben in einer Pfanne in Butter auf beiden Seiten andünsten bis sie leicht Farbe angenommen haben, mit Salz würzen, auf 2 flachen Tellern anrichten. Olivenöl erhitzen, Zwiebel hell andünsten, mit Tomatenwürfel ablöschen, mit Zucker und Salz würzen, schmoren lassen, bis zu einer sämigen Konsistenz, auf den Kohlrabi-Scheiben verteilen, mit je 1 EL Pesto und Basilikum-Blättern garnieren, mit knusprigem Weißbrot servieren.

Gebratener Fenchel in Senfsauce

Rezept für 2 Personen als Beilage, z.B. zu Polenta

400-500 g Fenchel, 120 ml trockener Weißwein, 4 EL Olivenöl, 1 EL Dijon-Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Fenchelgrün grob hacken, Fenchelknolle der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Fenchelscheiben in Olivenöl auf beiden Seiten braten, bis diese eine schöne Farbe haben und bissfest sind (nicht zu weich), mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen. Bratenrückstand mit Weißwein ablöschen, Senf einrühren, aufkochen lassen, Fenchel einschichten, zugedeckt noch 3 Minuten dünsten lassen, mit Fenchelgrün bestreut servieren. Knoblauch pressen oder fein schneiden, mit Olivenöl, Zitronensaft, Weißwein-Essig, Pesto, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.