

2023
KW 24

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, 1 Frühlkraut, 1 Bund Karotten, 1 Broccoli, 1 Bund Mangold

Gemüsekiste:

1 Kopfsalat, 1 Blattsalat, 1 Bund Karotten, 1 Bund Schnittlauch, 1 Broccoli, 1 Fenchel, 2 Jung-Knoblauch

Familienkiste:

1 Kopfsalat, 1 Blattsalat, 2 Bund Karotten, 1 Bund Schnittlauch, 1 Karfiol, 1 Broccoli, 1 Fenchel, 2 Jung-Knoblauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Das günstige Wetter trägt maßgeblich zur raschen Entwicklung der Gemüsepflanzen bei. Alle warten bereits sehnsüchtig auf die ersten Frühkartoffel und soeben haben wir von den Landwirten erfahren, dass wir in der KW 26 (28.-30. Juni) die erste Zusatzkiste Frühkartoffeln mit 5 kg Inhalt anbieten können. In der Woche darauf, in der KW 27 (05.-07. Juli), haben Sie die Möglichkeit, die Zusatzkiste Frühkartoffeln mit 10 kg Inhalt zu bestellen. Die Preise erhalten wir erst Ende der Woche und werden diese dann umgehend auf der Website und in der Gemüsekisten App veröffentlichen. Am nächsten Rezeptzettel werden die Zusatzkisten Frühkartoffeln dann nochmals mit Preis ausgeschrieben.

Urlaubsmeldungen: Sollten Sie verreisen, besteht schon jetzt die Möglichkeit, die Gemüsekiste in dieser Zeit zu stornieren, jedoch allerspätestens bis Dienstag 12 Uhr der betreffenden Woche.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Kochbuch

Tiroler Gemüsekiste – G'schichtn & Rezepte, gebunden, 216 Seiten
Preis: € 29,90 inkl. MwSt.

KW 25: 21.-23.06.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 20.06.2023, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.



REZEPTE

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

Rindsgeschnetzeltes mit Fenchel und Champignons

Rezept für 4 Personen

500 g Rindsfilet (oder Hüftsteak), 250 ml Rotwein (Ersatz roter Traubensaft), 250 ml Rahm, 200 g Fenchel (1 Fenchelknolle), 150 g braune Champignons, 100 g roter Zwiebel, 1 EL Paprikapulver edelsüß, 1 EL Mehl, 1 Suppenwürfel, Salz, Pfeffer, 1 Handvoll Petersilie, Öl zum Anbraten

Fleisch der Länge nach in Streifen, dann quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Fenchel putzen, in dünne Spalten, Champignons in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel und Petersilie fein hacken. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in Öl kurz(!) anbraten, aus der Pfanne nehmen. Im Bratrückstand Zwiebeln anschwitzen, Fenchel und Champignons gut rösten (Fenchel soll weich werden), Paprikapulver und Mehl einrühren, mit Rotwein und Rahm ablöschen, Suppenwürfel zugeben, Bratensaft eindicken (reduzieren) lassen, mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Fleisch zugeben, in der Sauce gut anwärmen, mit Petersilie bestreut servieren. Als Beilage passt ein Püree oder breite Bandnudeln.

Blätterteigtaschen mit Broccoli-Ricotta-Fülle und Joghurt-Dip

Rezept für 4 Personen

Blätterteigtaschen mit Broccoli-Ricotta-Fülle: 3 Stk. Blätterteig (Fertigprodukt), 400 g Broccoli, 250 g Ricotta, 3 Jungzwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frische Kräuter (Basilikum, Thymian, Petersilie...), Olivenöl zum Andünsten, Ei zum Bestreichen, schwarzer Sesam zum Bestreuen

Broccoli in Röschen teilen, bissfest garen, kalt abschrecken, im Mixer zerkleinern. Jungzwiebel samt dem Grün in feine Ringe schneiden, Knoblauch und Kräuter fein hacken. Jungzwiebel und Knoblauch in Olivenöl andünsten, von der Platte nehmen, mit Broccoli, Ricotta, Salz, Pfeffer und Kräutern vermengen. Blätterteige auslegen, jeweils bis zur Hälfte mit der Fülle bestreichen, Teig beginnend mit dem bestrichenen Teil einrollen, 5 cm lange Stücke abschneiden, diese auf ein Backblech (Backpapier) legen, mit verquirltem Ei bestreichen, mit schwarzem Sesam bestreuen, bei 200°C 20-25 Minuten goldbraun backen, mit dem Joghurt-Dip servieren.

Joghurt-Dip: 250 g Joghurt (z.B. griechische Art, hoher Fettanteil), 1 Prise Koriander gemahlen, 1 Prise Kreuzkümmel gemahlen, Salz
Alle Zutaten verrühren.

Spaghetti mit gebratenem Fenchel, Parmesan, Kapern und Zitronenschale

Rezept für 2 Personen

180 g Spaghetti, 250 g Fenchel, 150 g gehobelter Parmesan, 2-3 EL kleine Kapern, Schale von 1 Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer, 1 Handvoll frische Petersilie, Butter zum Anbraten

Spaghetti al dente kochen. Fenchel sehr fein hobeln, Fenchelgrün für die Garnitur zur Seite geben. Zitrone abreiben, Petersilie fein hacken. Butter erhitzen, gehobelten Fenchel darin gut anbraten, mit etwas Nudelwasser ablöschen und weichdünsten, mit Kapern und Zitronenschale vermengen, mit Salz würzen. Spaghetti zum Fenchel geben, gut anwärmen, Parmesan und Petersilie unterheben, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen, mit Fenchelgrün garnieren.