

2023
KW 29

Anton Giner



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, 3 Tomaten,
1 Zucchini, 1 Fenchel,
1 Frühlkraut, 1 Melanzani

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

2 Blattsalate, 3 Tomaten, 1 Karfiol,
1 Gurke, 1 Gemüsezwiebel,
1 Fenchel

Familienkiste:

2 Blattsalate, 1 Gurke, 4 Tomaten,
2 Paprika, 1 Karfiol, 2 Lauch,
2 Fenchel

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Die Unwetter der letzten Woche haben leider auch bei unseren Landwirten Schäden verursacht. Nicht katastrophal, doch der strichweise Hagel gepaart mit heftigen Sturmböen hat empfindliche Blattgemüsesorten doch beschädigt. Aus diesem Grund wird der zum Teil betroffene Salat von den Umblättern befreit und Sie erhalten dafür eine adäquate Menge an knackigen Salatherzen. Sollte trotz allen Bemühens ein Produkt qualitativ nicht in Ordnung sein, dürfen wir Sie bitten, uns dies unbedingt mitzuteilen. Gerne vereinbaren wir mit Ihnen einen entsprechenden Ersatz.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Frühkartoffeln

5 kg

Preis: € 13,10 inkl. MwSt.

KW 30: 26.-28.07.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 25.07.2023, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 31: 02.-04.08.2023 Frühkartoffeln (10 kg) € 17,30

REZEPTE

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

„Aloo Gobi“ (indisches Karfiol-Kartoffel-Curry), mit einem Fladenbrot

Rezept für 4 Personen

Aloo Gobi: 500 g Karfiol, 400 g Kartoffel, 3 sehr reife Tomaten (ersatzweise gutes Fertigprodukt), 4 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, frischer Ingwer (5 cm), 4 EL Butterschmalz, 2 EL Garam Masala, 1 TL Zucker, 1 Msp. Cayenne Pfeffer und/oder Chiliflocken, Salz, 1 Handvoll Koriandergrün (ersatzweise Petersilie) gehackt

Karfiol in Röschen teilen. Kartoffel schälen, in 4 cm große Würfel schneiden. Tomaten klein würfeln. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer fein hacken. 2 EL Butterschmalz zerlassen, Karfiol 5 Minuten braten, salzen, aus der Pfanne nehmen. 2 EL Butterschmalz zerlassen, Kartoffelwürfel darin 5 Minuten braten, salzen. Zwiebel zugeben und bräunen lassen. Knoblauch, Ingwer und alle anderen Gewürze mitrösten, mit Tomatenwürfel ablöschen, gebratenen Karfiol und 250 ml Wasser zugeben, weitere 30 Minuten ohne Deckel schmoren lassen (Flüssigkeit wird reduziert), bei Bedarf nachwürzen, mit Koriandergrün bestreut servieren.

Fladenbrot: 300 g Mehl, 250 g Naturjoghurt, 1 TL Backpulver, 1 Prise Salz

Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel vermengen, mit dem Joghurt zu einem Teig verarbeiten, kleine Kugeln formen, mit etwas Mehl zu Fladen ausrollen, im Backrohr (Backpapier) bei 180°C Umluft 10 Minuten backen.

Pasta mit Zucchini und Pilzen

Rezept für 4 Personen

350 g Pasta, 300 g Zucchini, 250 g Champignons, 10 g getrocknete Steinpilze, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Handvoll frische Kräuter (Petersilie, Basilikum...), Olivenöl zum Anbraten, Parmesan zum Bestreuen

Nudeln al dente kochen. Steinpilze in 100 ml heißem Wasser 1/2 Stunde einweichen, abgießen, Einweichwasser auffangen. Steinpilze, Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken. Zucchini längs halbieren, in dünne Scheiben, Champignons blättrig schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, Steinpilze kurz mitbraten, Champignons und Zucchini mitrösten, mit etwas Einweichwasser aufgießen, dünsten bis die Flüssigkeit verdampft ist, mit Salz, Pfeffer und Kräutern pikant würzen, Parmesan zur Pasta servieren.

Vanille-Törtchen mit Heidelbeeren

Rezept für 20 Törtchen (20 Muffin-Backformen)

Teig: 2x 280 g Blätterteig (Fertigprodukt)

Fülle: 400 ml Milch, 130 g Zucker, 2 Eier, 2 Eigelb, 2 EL Speisestärke, ½ Vanilleschote (Mark), ½ TL Zimt gemahlen; 200 g frische Heidelbeeren; Butter und Mehl für die Muffin-Backformen

Für die Puddingfülle in einem beschichteten Topf zuerst Zucker, Eier, Eigelb, Stärke, Vanille und Zimt vermengen, Milch unter ständigem Rühren zugießen, dann bei mittlerer Hitze (ständig Rühren!) eindicken lassen. Topf vom Herd ziehen, Puddingfülle sofort in eine Schüssel gießen, mit Frischhaltefolie abdecken, damit sich keine Haut bildet, 30 Minuten abkühlen lassen. Muffin-Backformen mit Butter ausfetten und mit Mehl stauben. Blätterteig Raumtemperatur annehmen lassen, jeweils den Teig ausrollen, halbieren, beide Teighälften aufeinanderlegen, von der kurzen Seite her aufrollen, je 10 Portionen abschneiden. Teigstücke mit der Schnittseite nach oben auflegen, bemehlen, mit dem Nudelholz auswalken (ca. 7 cm Durchmesser). Teigkreise in die Muffin-Backformen legen, am Rand leicht andrücken, mit Pudding bis kurz unter dem Teigrand befüllen, mit frischen Heidelbeeren bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200°C Ober- und Unterhitze auf mittlerer Schiene 30 Minuten goldgelb backen.