

2023  
KW 31

Hannes 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 Romanischer Salat, 1 Fenchel,  
5 Tomaten, 1 Melanzani,  
2 Zucchini

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat, 1 Blattsalat,  
5 Tomaten, 1 Karfiol, 1 Gurke,  
1 Fenchel, 1 Stangensellerie

#### Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 grüner  
Eichblattsalat, ¾ kg Tomaten,  
1 Frühlkraut, 1 Gurke, 1 Broccoli,  
2 Fenchel, 1 Lauch, 1 Stangensellerie

### Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Die Sommermonate sind die Zeit, wo wir, bedingt durch die höheren Temperaturen und mehr an körperlicher Aktivität, am meisten von unserer Körperflüssigkeit über die Haut abgeben. Jeder kennt den Zustand, dass unsere Haut "salzig" wird. Dies hat mit einer starken Ausschwemmung an Mineralstoffen und Spurenelementen zu tun, die enorm wichtig wären, einer Übersäuerung des Zellzwischenraumes entgegenzuwirken. Besonders jetzt ist das Trinken von hochwertigem Trinkwasser essentiell (nicht aus der Plastikflasche, ausschließlich ohne Zuckerzusatz!). Sommergemüse und Obst liefern viele basisch wirkende Vitalstoffe und stellen zumindest eine gesunde Basis für die vielen Stoffwechselfvorgänge im Körper sicher.

Witterungsbedingt können beim Gemüse Mängel entstehen. Sollte dies der Fall sein, bitten wir um Rücksprache, damit wir mit Ihnen einen entsprechenden Ersatz vereinbaren können.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

#### Zusatzkiste: Feldzwiebeln

4 kg Tiroler Feldzwiebeln  
Preis: € 11,74 inkl. MwSt.

#### KW 33: 16.-18.08.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 15.08.2023, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Vorschau Zusatzkisten

KW 34	23.-25.08.2023	<b>Rotschalige Kartoffeln</b> (10 kg)	€ 16,28
KW 35	30.08.-01.09.2023	<b>Mehlige Kartoffeln</b> (10 kg)	€ 16,28
KW 36	06.-08.09.2023	<b>Festkochende Kartoffeln</b> (10 kg)	€ 16,28

## REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter [www.tiroler.gemuesekiste.at](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)

### Rotes Linsencurry mit Broccoli oder Karfiol und Tomaten in Zitronen-Kokosmilch

Rezept für 4 Personen

200 g Broccoli- oder Karfiol-Röschen, 200 g rote Linsen, 375 ml Kokosmilch, 250 ml geschälte, gewürfelte Tomaten, 125 ml Gemüsebrühe, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück frischer Ingwer, Saft ½ Zitrone, 1 EL gelbe Curry-Paste, 1 EL Sojasauce, 1 TL Garam Masala, Chiliflocken nach Belieben, Salz, 1 Handvoll Basilikumblätter, Öl zum Rösten

Broccoli oder Karfiol in Röschen teilen, bissfest garen. Linsen über einem Sieb spülen, bis sie nicht mehr schäumen, Linsen abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken, in Öl hell anschwitzen. Curry-Paste, Chiliflocken und Garam Masala kurz mitrösten, mit Kokosmilch, Tomatenwürfel und Gemüsebrühe ablöschen. Linsen zugeben, ohne Deckel 20 Minuten köcheln lassen, mit Sojasauce, Zitronensaft und Salz würzen. Broccoli- oder Karfiol-Röschen einlegen, anwärmen lassen. Rotes Linsencurry mit grob gehacktem Basilikum bestreut servieren.

### Bruschetta mit Tomaten und Stangensellerie

Rezept für 20 Stück (klein)

20 kleinere Scheiben von einem rustikalen Weißbrot (z.B. Ciabatta), Knoblauchzehen zum Abreiben; 500 g Tomaten, 250 g Stangensellerie, 150 ml Olivenöl, ½ Zitrone (Saft), Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Kräuter (Petersilie, Basilikum...)

Weißbrote (20 Scheiben) im Backrohr bei 175°C kurz knusprig backen, mit Knoblauch abreiben. Tomaten würfeln, Stangensellerie in feine Scheiben schneiden, Kräuter fein hacken. Tomaten, Stangensellerie, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kräuter vermengen, auf den Weißbrot-Scheiben verteilen.

### Reis mit gebratenem Fenchel und Stangensellerie

Rezept für 4 Personen als Beilage z.B. zu Fisch

200 g Langkornreis (nach Packungsanleitung dünsten), 150 g Fenchel, 100 g Stangensellerie, 4 Schalotten-Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, nach Belieben ein Stück Ingwer, 1 EL Zitronensaft, ½ TL Garam Masala, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Anbraten

Reis nach Packungsanleitung dünsten. Etwas Fenchel-Grün und Stangensellerie-Grün fein hacken. Fenchel vierteln, Strunk keilförmig ausschneiden. Stangensellerie putzen. Fenchelknolle, Stangensellerie und Schalotten-Zwiebel in dünne Scheiben schneiden, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Olivenöl erhitzen, Schalotten-Zwiebel hell anschwitzen. Restliches Gemüse zugeben, braten bis es weich ist, mit Zitronensaft, Garam Masala, Salz und Pfeffer würzen. Gemüse mit dem Reis gut vermengen, mit Fenchel- und Stangensellerie-Grün anrichten.