

2024  
KW 25

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 Mangold,  
1 Zucchini, 1 Bund Schnittlauch,  
1 Romanesco oder Karfiol

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat, 1 Eissalat  
oder Little Gem, 1 Bund Karotten,  
1 Bund Mangold, 1 Romanesco,  
2 Zucchini, 1 Knoblauch

#### Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Little Gem,  
1 Bund Mangold, 1 Romanesco,  
2 Bund Karotten, 2 Zucchini,  
2 Knoblauch, ¾ kg Zwiebel

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

Offensichtlich hat nach dieser langen, feuchtnassen Phase der Sommer die Oberhand gewonnen. Das Gemüse wird sich nun rasch in seiner saisonalen Vielfalt entwickeln, sodass Ihr Angebot für abwechslungsreiche und schmackhafte Gerichte immer größer wird. **In dieser Woche hat die Ernte der ersten Tiroler Frühkartoffeln begonnen**, viele von Ihnen warten ja bereits auf die besondere Qualität der heimischen Ware. In der kommenden Woche bieten wir Ihnen die erste Zusatzkiste Frühkartoffeln an, je nach Bedarf in der 5kg oder 10 kg Einheit. Bitte beachten Sie, dass die ersten Frühkartoffeln noch nicht schalenfest und daher nur bedingt lagerfähig sind (ca. 3-4 Wochen, kühl und dunkel). Zudem sind selbstverständlich auch in den Gemüsekisten immer wieder kleinere Mengen Kartoffeln enthalten.

**Einlagesäcke:** Leider ist bei der neuen Lieferung der Einlagesäcke ein Produktionsfehler passiert, die Schweißnaht hält nicht! Ersatzweise müssen diese nun bis zur Lösung des Problems durch die Plastik-Einlagesäcke ersetzt werden. Wir bitten Sie darum, diese im Plastikrecycling zu entsorgen und hoffen diesbezüglich auf Ihr Verständnis.

**Vielen Dank für die Rückgabe sämtlicher Leergutkartons!**

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

#### Zusatzkiste: Frühkartoffeln

5 kg

Preis: € 13,75 inkl. MwSt.

10 kg

Preis: € 18,29 inkl. MwSt.

#### KW 26: 26.-28.06.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 25.06.2024, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

## REZEPTE

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

### Karotten-Mangold-Gemüse

Rezept für 4 Personen als Beilage z.B. zu Fisch, Hendl oder mit Kartoffeln

400 g Karotten, 1 Bund Mangold, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, ½ Bio-Zitrone (Saft und Schale), Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butter zum Anbraten, nach Belieben 1 Schuss Rahm

Karotten schälen, in Stifte schneiden. Mangold waschen, Blätter in breite Streifen, Stiele fein schneiden. Knoblauch und Zwiebel fein hacken. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Karotten, Mangold-Stiele und Zwiebel scharf anrösten, 5 Minuten braten, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen, Mangold-Blätter zugeben, weitere 5 Minuten braten, nach Belieben mit einem Schuss Rahm verfeinern, mit Zitronenschale und 1 TL Zitronensaft würzen, als Beilage servieren.

### Flammkuchen mit Romanesco

Rezept für 1 Blech

1 Packung Flammkuchen (Fertigprodukt), 250 g Romanesco, 150 g Crème fraîche, 100 g geräucherter Speck, 80 g Zwiebel, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Backofen auf 230 °C vorheizen. Romanesco in kleine Röschen teilen, in Salzwasser kurz blanchieren und abseihen. Speck würfelig schneiden, in einer Pfanne knusprig anbraten. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden. Flammkuchenteig aus der Packung nehmen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech rollen. Crème fraîche mit etwas Salz und Pfeffer würzen, Teig damit bestreichen, mit Romanesco, Speck und Zwiebeln belegen, 10 Minuten backen.

### Spaghetti mit Zucchini-Zitronen-Creme und Räucherlachs

Rezept für 4-5 Personen

500 g Spaghetti, 1-2 Zucchini, 300 g Frischkäse natur, 200 ml Gemüsebrühe, 125 g Crème fraîche mit Kräutern, etwas Nudelwasser, 1 Knoblauchzehe, ½ unbehandelte Zitrone (Saft und Schale), 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle; 200 g Räucherlachs

Zucchini grob raspeln, Knoblauch fein hacken, Zitrone auspressen und Schale abreiben, Räucherlachs in Streifen schneiden. Olivenöl erhitzen, Knoblauch anbraten, Zucchini raspel zugeben und mitrösten. Frischkäse mit Crème fraîche und Zitronenabrieb vermengen, zum Zucchini geben, unter Rühren schmelzen lassen, mit Suppe aufgießen und ein paar Minuten köcheln lassen. Spaghetti in Salzwasser al dente kochen, beim Abseihen etwas Nudelwasser auffangen und je nach gewünschter Konsistenz zur Zucchini-Creme geben. Sauce mit Zitronensaft, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Spaghetti auf Tellern anrichten, mit der Zucchini-Creme übergießen, Lachsstreifen darauf verteilen servieren.