

2024
KW 26

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 Romanesco, 1 kg Frühkartoffeln
(Sorte Corinna), 1 Frühkraut,
1 Zucchini

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Kopfsalat, 1 Romanischer Salat,
1 Romanesco, 1 Kohlrabi, 1 kg
Frühkartoffeln (Sorte Corinna),
1 Bund Schnittlauch, 2 Zucchini

Familienkiste:

1 roter Blattsalat, 1 Romanischer
Salat, 1 Romanesco, 1 Broccoli,
1 kg Frühkartoffeln (Sorte Corin-
na), 1 Bund Schnittlauch, 2 Zucchi-
ni, 1 Kohlrabi, 6 Karotten

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Wir alle streben nach einem Körper, in dem wir uns wohl fühlen, der vor allem gesund und fit ist. Wie Sie dieses Ziel ganz einfach erreichen können, haben wir in unserem aktuellen Blogbeitrag „Bewusste Ernährung leicht gemacht“ recherchiert und zusammengefasst. Sie finden hilfreiche Informationen zur bewussten Ernährung, wie Sie Abwechslung und Farbe auf Ihren Tisch bringen sowie einen Leitfaden für Ihre persönliche, erfolgreiche Stoffwechselumstellung in 4 Wochen. Den Beitrag finden Sie auf der Blogseite unserer Website tiroler.gemuesekiste.at. Schauen Sie vorbei!

Die Zusatzkiste „Kirschen“ von Regina Norz (Surerhof) aus Thaur ist nach Verfügbarkeit für KW 27, 28 und 29 bestellbar.

Achtung: Aufgrund vermehrter Rückfragen möchten wir Sie darauf aufmerksam machen, dass die Abbuchung von Ihrem Konto immer im Nachhinein, also in der Folgewoche der Lieferung, erfolgt.

Vielen Dank für die Rückgabe sämtlicher Leergutkartons!

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Kirschen

1,8 kg

Preis: € 23,59 inkl. MwSt.

KW 27: 03.-05.07.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 02.07.2024, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 28: 10.-12.07.2024

KW 29: 17.-19.07.2024

Kirschen (1,8 kg) € 23,59

REZEPTE

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

Salat aus Frühkartoffeln

Rezept für 4 Personen als Salat

800 g Frühkartoffeln, 4 hartgekochte Eier, 2 Karotten, 2 Jungzwiebel, 125 ml Sauerrahm, 60 ml Mayonnaise, 1 TL Kümmel, Salz, Pfeffer, ½ Bund Petersilie

Kartoffel in der Schale kochen, abkühlen lassen, halbieren. Eier vierteln, Karotten reiben, Jungzwiebeln fein schneiden, Petersilie fein hacken. Alle Zutaten vermengen, einige Stunden gut zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

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.

Lauwarmer Zucchini-Salat mit Oliven und gerösteten Pinienkernen

Rezept für 2 Personen

2 Zucchini, 3 EL Pinienkerne, 2 EL frisch gepresster Zitronensaft, 1 Handvoll entkernte Oliven, ½ TL getrockneter Oregano, Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Rucola oder frische mediterrane Kräuter

Rohr auf 180° vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen. Zucchini in ½ cm dicke Scheiben schneiden, auf das Blech auflegen, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und ca. 30 Minuten im Rohr braten. Währenddessen Pinienkerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne goldgelb rösten, beiseite geben. Zucchini mit Pinienkernen und entkernten Oliven in eine große Schüssel geben, mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben ½ Bund Rucola oder fein gehackte mediterrane Kräuter darüber geben und lauwarm servieren.