

2024
KW 26

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 Zucchini, 1 weiches Kraut, 1 Stangensellerie, 1 Kohlrabi

Gemüsekiste:

1 Romana Salat, 1 Blattsalat, 1 Zucchini, 1 Romanesco, 1 Stangensellerie, 1 weiches Kraut, 1 Knoblauch

Familienkiste:

1 Romana Salat, 1 Kopfsalat, 2 Zucchini, 1 Romanesco, 1 Stangensellerie, 1 weiches Kraut, 2 Knoblauch, 1 Bund Schnittlauch, 7 Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

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 Stoffwechsellumstellung 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

Gefülltes Schweinskotelett auf jungem Kraut

Rezept für 4 Personen

4 dicke Schweinskotelett, 1 kleiner Kopf Frühkraut, 2 Karotten, 8 Zehen vom jungen Knoblauch, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Suppe zum Aufgießen, Öl zum Braten

Fülle: 300 g Semmelwürfel, 3 Eier, Milch zum Einweichen, 1 Prise geriebene Muskatnuss, Salz, ½ Bund Petersilie
Frühkraut achteln, den Strunk knapp ausschneiden (das Kraut soll nicht auseinander fallen). Karotten schälen, in 2 cm dicke, schräge Stücke schneiden. Knoblauch schälen, halbieren. Petersilie fein hacken. Semmelwürfel in wenig Milch einweichen, Eier, geriebene Muskatnuss, Salz und Petersilie zugeben. Koteletts mit einem Messer einschneiden, sodass eine Tasche entsteht, mit der Semmelmasse füllen. Koteletts auf beiden Seiten anbraten, warmstellen. Frühkraut, Karotten und Knoblauch im Bratenrückstand anrösten, mit etwas Suppe aufgießen, aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, Koteletts auf das Gemüse legen, im Backrohr bei 180°C noch 25-30 Minuten braten lassen.

Norditalienische Stangensellerie-Fladen

Rezept für 16 Stück, Vorspeise, Fingerfood

250 ml Wasser, 8 gehäufte EL Dinkelmehl Typ 630, 5 EL Olivenöl, 3 Selleriestangen, Cayenne-Pfeffer (Menge nach Belieben), Meersalz, Olivenöl zum Braten

Selleriestangen sehr fein würfeln. Mehl mit Cayenne-Pfeffer und Salz vermengen, nicht zu zaghaft würzen, mit Wasser und Olivenöl zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren, Selleriewürfel unterheben. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen, mit Hilfe eines Esslöffels den Teig in der Pfanne portionieren, kleine Fladen backen, auf beiden Seiten goldbraun 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.