

2024  
KW 26

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 Little Gem, 10 dag Rucola,  
1 kg vorwiegend festkochende  
Kartoffeln (Sorte Anuschka),  
1 Kohlrabi, 1 Bund Radieschen

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüsekiste:

1 Little Gem, 1 Frühkraut, 10 dag  
Rucola, 1 Bund Radieschen,  
1 kg vorwiegend festkochende  
Kartoffeln (Sorte Anuschka),  
4 Zwiebeln, 5 Karotten

#### Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Eissalat,  
1 Frühkraut, 10 dag Rucola,  
1 Bund Radieschen, 1 kg vorwiegend  
festkochende Kartoffeln  
(Sorte Anuschka), 7 Karotten,  
2 Zucchini, 1 Bund Schnittlauch

### 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](http://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](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)

### Kartoffel-Kohlrabi-Gratin mit Gorgonzola

Rezept für 4 Personen

700 g Kartoffeln, 350 g Kohlrabi, 300 g Gorgonzola, 125 ml Rahm, 125 ml Milch, 1 EL Zitronensaft, 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Handvoll frische Petersilie fein gehackt, Butter für die Auflaufform

Auflaufform mit Butter ausfetten, Backrohr auf 220°C vorheizen. Kartoffeln kochen, schälen, in dicke Scheiben schneiden. Kohlrabi schälen, in feine Scheiben hobeln, in etwas Salzwasser bissfest garen. Kartoffel- und Kohlrabi-Scheiben in die Auflaufform dachziegelartig einschichten, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln. Rahm mit Milch erhitzen, Gorgonzola darin schmelzen, über das Gemüse gießen, Auflauf 15 Minuten im Backrohr gratinieren, mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

### 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.

### 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.