2024
KW 27

Anton Giner

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

Tiroler GEMÜSE KISTE

Die Kloane:
1 Eissalat, 1 Bund Karotten, 1 Gemüsezwiebel, 1 Paprika, 1 Zucchini

Gemüsekiste:
1 Eissalat, 1 Kopfsalat, 1 Paprika, 1 Bund Karotten, 1 Gemüsezwiebel, 1 Frühkraut, 1 kg Frühkartoffeln

Familienkiste:
1 Eissalat, 1 Kopfsalat, 3-4 Tomaten, 1 Paprika, 1 Gemüsezwiebel, 1 kg Frühkartoffeln, 1 Bund Karotten, 1 Bund Petersilie, 1 Gurke

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!
In den kommenen beiden Wochen können wir Ihnen noch die Möglichkeit anbieten, die außerordentlichen "**Herzkirschen**" vom "Surerhof", Fam. Regina Norz, zu bestellen. Frisch geerntet mit einzigartigem Aroma sind diese Steinfrüchte eine Rarität, die ihresgleichen sucht. Die Menge, die wir erhalten ist beschränkt, daher bitten wir Sie, bei Bedarf zügig zu bestellen. Das überdurchschnittlich feuchtnasse Wetter bewirkt, dass das Gemüse einen höheren Wassergehalt in den Zellen einlagert und zudem fast immer nass oder zumindest feucht geerntet werden muss. Es besteht somit die Gefahr, dass die Haltbarkeit leidet.
Daher folgende Bitte: Sollte etwas nicht in Ordnung sein, dann melden Sie sich bitte umgehend bei uns. Wir vereinbaren mit Ihnen einen entsprechenden Ersatz, den Sie mit Ihrer nächsten Gemüsekiste mitgeliefert bekommen.
Abmeldungen wegen Urlaub bitte bis allerspätestens Dienstag 12 Uhr, in der betreffenden Lieferwoche, vielen Dank!

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 28: 10.-12.07.2024
Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 09.07.2024, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten		
KW 29: 17.-19.07.2024	**Kirschen** (1,8 kg)	€ 23,59
KW 30: 24.-26.07.2024	**Feldzwiebeln** (4 kg)	€ 12,60
KW 30: 24.-26.07.2024	**Frühkartoffeln** (5 kg)	€ 13,75
KW 31: 31.7.-2.8.2024	**Frühkartoffeln** (10 kg)	€ 18,29

REZEPTE

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

Frühkraut-Curry vegetarisch

Rezept für 4 Personen

1000 g Frühkraut, 250 ml Gemüsebrühe, 1 Bund Jungzwiebeln, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 1 roter Chili, 1 Bio-Zitrone, 2 EL brauner Zucker, 1 Messerspitze Zimt, 1 Messerspitze Kurkuma, 1 Messerspitze Zitronengras, 1 Messerspitze Piment, etwas Currypulver, Salz, ½ Bund Petersilie, Olivenöl zum Andünsten

Frühkraut halbieren, fein hobeln. Jungzwiebeln in Ringe schneiden. Ingwer schälen, fein würfeln, Chilischote und Petersilie fein hacken. Zitrone waschen, dünn schälen, Schale in feine Streifen schneiden. Öl erhitzen, Ingwer und Chili darin anschwitzen, Zucker, Zimt, Kurkuma, Zitronengras, Piment und Kreuzkümmel kurz mitrösten, Frühkraut und Jungzwiebeln untermengen, gut durchrühren, mit Gemüsebrühe ablöschen, zugedeckt 10 bis 15 Minuten schmoren lassen, mit Salz würzen, mit Zitronenschale und Petersilie bestreut servieren. Passt gut zu Basmati-Reis.

Würzige Frühkartoffeln zu Gurken-Joghurt

Rezept für 2 Personen

Würzige Frühkartoffeln: *750 g kleine Frühkartoffeln, 1 EL Curry (Schärfe nach Belieben), Salz, Öl zum Braten*

Frühkartoffeln kochen, Haut abziehen, noch heiß mit Curry bestäuben, mit Salz würzen und etwas abkühlen lassen. Frühkartoffeln in Öl braten, dabei gelegentlich wenden, zusammen mit dem Gurken-Jogurt servieren.

Gurken-Joghurt: *150 g Naturjoghurt (oder Joghurt griechische Art), 1 Gurke, 1 Prise Kreuzkümmel, Salz*

Gurke fein raspeln. Alle Zutaten vermengen.

Zucchini-Lasagne-Auflauf

Rezept für 4 Personen

800 g geschälte, gewürfelte Tomaten, 500 g Zucchini, 500 g Rinder-Faschiertes, 250 g Ricotta, 400 g Mozzarella, 150 g getrocknete Tomaten, 80 g Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Schuss Rotwein, 3 EL geriebener Parmesan, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL mediterrane Kräuter, Olivenöl zum Anbraten

Zucchini der Länge nach mit einem Schäler in dünne Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Olivenöl erhitzen, Zwiebel anrösten, Rinder-Faschiertes mitrösten, getrocknete Tomaten und Knoblauch zugeben, mit geschälten, gewürfelten Tomaten und Rotwein ablöschen, mit Salz, Pfeffer, Kräutern und ggf. Peperoncino würzen, ein paar Minuten schmoren lassen. Ricotta, die Hälfte vom Mozzarella und die Hälfte vom Parmesan verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen, in drei Schichten Rinder-Faschiertes, Zucchinischeiben und Käsemischung einfüllen, auf die oberste Schicht den restlichen Mozzarella und Parmesan streuen, bei 200°C 40 Minuten überbacken.