

2024
KW 27

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 Eissalat, 2 Zucchini, 1 Broccoli,
5 Karotten, 3-4 Zwiebel

Gemüsekiste:

1 Eissalat, 1 grüner Blattsalat,
2 Zucchini, 1 Romanesco, 5 Karot-
ten, 2 Tomaten, 1 Stangensellerie

Familienkiste:

1 Eissalat, 1 grüner Blattsalat,
1 Radicchio, 1 Broccoli, 1 Paprika,
1 Feldgurke, 7 Karotten, 1 Stan-
gensellerie

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

In den kommenden 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 aller spätestens 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

Fischfilet mit Gemüse sizilianisch

Rezept für 2 Personen

400 g Fischfilet (z.B. Seeteufel-Filet), 400 g Tomaten, 100 g schwarze Oliven

100 ml Weißwein, 80 g Zwiebel, 4 Stangen vom Stangensellerie, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Kapern, 1 EL Tomatenmark, 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1/2 Bund frische Petersilie, Zitronensaft zum Beträufeln, Olivenöl zum Andünsten

Fischfilets waschen, abtupfen, mit Zitronensaft beträufeln. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten und würfelig schneiden. Zwiebel und Stangensellerie in feine Scheiben schneiden, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Olivenöl erhitzen, Zwiebel anrösten, Tomaten, Stangensellerie und Knoblauch gut mitrösten, Oliven, Kapern und Tomatenmark zugeben, durchrühren, mit Weißwein aufgießen, ohne Deckel dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist, mit Zucker, Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Fischfilets in Olivenöl anbraten, erst nach dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen, auf dem Gemüse anrichten, mit knusprigem Weißbrot servieren.

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, Zucchini-scheiben und Käsemischung einfüllen, auf die oberste Schicht den restlichen Mozzarella und Parmesan streuen, bei 200°C 40 Minuten überbacken.

Nudelauf mit Broccoli – schnell zubereitet

Rezept für 4 Portionen

400 g Broccoli, 350 g Nudeln, 200 g Hartkäse, 125 ml Rahm, 125 ml Milch, 4 Eier, 2 EL rotes oder grünes Pesto, Salz, Pfeffer aus der Mühle, nach Belieben 150 g Cocktail-Tomaten

Nudeln al dente kochen. Broccoli in Röschen teilen, bissfest garen. Käse reiben, Cocktail-Tomaten halbieren. Rahm, Milch, Eier, Pesto, Salz und Pfeffer verquirlen, Nudeln und Broccoli zugeben, durchmischen, in ein tiefes Blech (Backpapier) geben, mit Käse bestreuen, mit Tomaten belegen, im vorgeheizten Rohr bei 180°C 20 Minuten überbacken.