

2024  
KW 28

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



#### Die Kloane:

1 Eissalat, 1 Fenchel, 1 Kohlrabi,  
1 Frühlkraut, 1 Melanzani

#### Gemüsekiste:

1 Eissalat, 1 Radicchio, 1 Gurke  
oder 1 Zucchini, 1 Kohlrabi,  
1 Karfiol, 30 dag grüne Bohnen,  
3 Tomaten

#### Familienkiste:

1 Eissalat, 1 Radicchio, 1 Früh-  
kraut, 1 Karfiol, 40 dag grüne  
Bohnen, 2 Kohlrabi, 1 Fenchel,  
7 Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Die Kulturen in den Gemüsefeldern sind nun seit Wochen, gelinde gesagt, im dauernassen Ackerboden. Das Gemüse hat dadurch einen höheren Wassergehalt welcher die Lagerfähigkeit beeinflusst. Versorgen Sie Ihr Gemüse daher so schnell wie möglich im Kühlschrank (außer Tomaten), davor entfernen Sie bitte die Aussenblätter und schneiden evtl. den Strunk nach. **Die bisherigen Einlagesäcke** mussten aufgrund massiver Qualitätsmängel ausgetauscht werden. Bitte die neuen Einlagen als Abfallsäcke nochmals wiederverwenden oder im Plastik recyceln. Vielen Dank für die Rückgabe der Gemüsekisten-Kartons, **auch das Leergut der Zusatzkisten** nehmen wir gerne zurück.

Das **Sommergemüse** hat nun Saison, Bohnen, Tomaten, Zucchini, Gurken, bald auch Paprika und Melanzani bereichern nun das Sortiment.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

#### Zusatzkiste: Kirschen

1,8 kg

Preis: € 23,59 inkl. MwSt.

#### Zusatzkiste: Kochbuch

"G'schichtn & Rezepte", 216 Seiten,  
gebunden

Preis: € 29,90 inkl. MwSt.

#### KW 29: 17.-19.07.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 16.07.2024, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

## REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter [www.tiroler.gemuesekiste.at](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)

### Lauwarme Bohnen mit Balsamico-Zwiebeln

Rezept für 4 Personen

Lauwarme Bohnen: 300 g grüne Bohnen, 150 g Cocktail-Tomaten, 2 EL Pinienkerne, 4 schwarze Oliven, 1 Spritzer Zitronensaft, 2 TL süßer Senf, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2-3 EL Olivenöl, 1 Handvoll frische Kräuter

Balsamico-Zwiebeln: 3 rote Zwiebeln, 2 EL Honig, 1 TL Rohrzucker, 1 Prise Salz, 5-10 EL Balsamico

Für die Balsamico-Zwiebeln die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Honig und Zucker in einer Pfanne erwärmen, bis der Honig flüssig ist, Zwiebeln zugeben, salzen, ca. 15 Minuten köcheln lassen. Balsamico hinzufügen und weitere 15-30 Minuten reduzieren, bis die Flüssigkeit eindickt, eventuell nachsalzen.

Für die lauwarmen Bohnen zuerst das Dressing herstellen (Zitronensaft, Senf, Honig, Salz, Pfeffer, Olivenöl verrühren). Bohnen putzen, Enden entfernen, halbieren, in Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken, sofort mit dem Dressing übergießen. Pinienkerne ohne Fett goldgelb rösten. Tomaten halbieren, Oliven eventuell entkernen, Kräuter hacken. Marinierte Bohnen auf Tellern verteilen, Balsamico-Zwiebeln darauf geben, mit Tomaten, Oliven und Pinienkernen garnieren und lauwarm servieren.

### Fenchel vom Grill

Rezept für 2 Personen als Beilage

1 Fenchel, Olivenöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Fenchel putzen, grüne Stängel abschneiden, längs in ½ cm dicke Scheiben schneiden, beidseitig ein paar Minuten grillen (bis er weich ist), dabei den Fenchel einige Male mit Olivenöl bepinseln, kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

### Kirsch-Streusel-Kuchen

Rezept für 1 Springform (Durchmesser 26 cm)

Mürbteig: 300 g Mehl, 200 g kalte Butter, 100 g Zucker, 1 Ei

Füllung: 1 Glas Sauerkirschen à 185 g Abtropfgewicht plus 200 g frische entkernte Kirschen, 50 g Speisestärke (Maizena), 50 g Zucker, 1 TL Vanilleextrakt, 1 Prise Zimt

Streusel: 150 g Mehl, 75 g kalte Butter, 75 g Zucker, Prise Zimt

Mürbteig herstellen: Butter in Würfel schneiden, alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, 30 Minuten abgedeckt im Kühlschrank rasten lassen.

Fülle: Frische Kirschen entkernen. Sauerkirschen abtropfen, Saft auffangen und mit Wasser auf 500 ml strecken. Dreiviertel des Kirschsaftes mit Zucker, Vanilleextrakt und Zimt aufkochen, den restlichen Kirschsafte mit Speisestärke glatrühren und unter Rühren unter den aufkochenden Saft geben, eindicken lassen. In eine Plastikschüssel umfüllen, Kirschen zugeben, mit Frischhaltefolie abdecken und auskühlen lassen.

Streusel: Butter zerlassen, Mehl mit Zucker und Zimt vermengen. Zerlassen Butter zugeben, zu Streusel verkneten.

Backofen auf 200°C vorheizen, Springform mit Backpapier auslegen. Mürbteig auf einer bemehlten Oberfläche ausrollen, in die Springform legen, 4 cm Rand hochziehen. Kirschmasse einfüllen und glattstreichen, Streusel darauf verteilen und auf unterer Schiene 35 bis 40 Minuten goldgelb backen.