

2024  
KW 30

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 Kopfsalat, 3 Tomaten,  
1 Fenchel, 1 Kohlrabi, 1 Bund  
Petersilie, 4 Karotten

#### Gemüsekiste:

1 Blattsalat, 1 Kopfsalat,  
5 Tomaten, 1 Fenchel, 1 Kohlrabi,  
1 Frühkraut, 300 g Snackgurken  
oder 1 Gurke

#### Familienkiste:

1 Kopfsalat, 1 Romanischer  
Salat, 6 Tomaten, 2 Fenchel,  
1 Salatgurke, 1 Karfiol, 2 Kohlrabi,  
1 Frühkraut

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

**Chlorophyll** ist der Farbstoff, der für den Grünanteil in den unterschiedlichsten Gemüsearten verantwortlich ist. Dieser Pflanzenbestandteil, welcher durch die Photosynthese entsteht, ist laienhaft ausgedrückt, nichts anderes als umgewandelte und abgespeicherte Sonnenenergie. Viel Chlorophyll, z. B. im Salat, wirkt sehr entzündungshemmend, versorgt die Energiekraftwerke im Körper (Mitochondrien), verleiht ein stahlendes Hautbild und versorgt zudem die Darmbakterien.

Nachdem die **Zusatzkisten "Saftige Jungkarotten"** und **"Tiroler Feldzwiebeln"** derart gut angenommen wurden, können diese wieder für die KW 32 bzw. KW 33 vorbestellt werden. Zudem wird uns in der KW 33 (14.-16.8.2024) von Tyrolpilz in Mils wieder eine sehr **g'schmackige Pilzmischung** zur Verfügung gestellt, bestehend aus 500 g weißen Alpenchampignons, 400 g braunen Biochampignons und 300 g würzigen Shiitakepilzen, zum Preis von € 19,58 inkl. Mwst.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

#### Zusatzkiste: Kartoffeln

10 kg Frühkartoffeln

Preis: € 18,29 inkl. MwSt.

#### KW 31: 31.07.-02.08.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 30.07.2024, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Vorschau Zusatzkisten

KW 32	07.-09.08.2024	
Saftige Jungkarotten	3,5 kg	€ 10,98
KW 33	14.-16.08.2024	
Feldzwiebeln	4 kg	€ 12,60
Pilzmischung	1,2 kg	€ 19,58

## REZEPTE

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

### Fenchel italienisch

Rezept für 2-4 Personen (Beilage, Vorspeise oder Snack)

300 g Fenchel, 100 g Zwiebel, 5 getrocknete Tomaten, 1 Bio-Zitrone (Schale), 1 große Knoblauchzehe, 1 Schuss Weißwein, Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische mediterrane Kräuter (Oregano, Thymian, Rosmarin, Currykraut)

Fenchel putzen, das zarte Grün fein hacken, die Knolle je nach Größe vierteln oder sechsteln (Spalten). Zwiebel fein hacken, Tomaten klein würfelig schneiden. Zitrone waschen, mit einem Sparschäler schälen (Zesten), die Zesten fein schneiden. Knoblauch mit der Schale im Ganzen zerdrücken, Kräuter grob zerpflücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel-Spalten von allen Seiten gut anbraten (Farbe gibt Geschmack). Zwiebel, getrocknete Tomaten, Zitronenschale, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräuter zugeben, durchmischen, mit Weißwein löschen, Fenchel schmoren lassen (bei Bedarf Wein nachgießen), mit Fenchelgrün bestreut servieren. Passt als Beilage zu Pasta, Fleisch, Fisch und Huhn oder als Snack mit knusprigem Weißbrot.

### Mediterraner Capellini-Krautsalat

Rezept für 4 Personen

400 g Frühkraut, 100 g Capellini (dünne Spaghetti), 100 g Feta, 4 Tomaten, 2 Zucchini, 1 roter Paprika, 4 EL Weißwein-Essig, 3 EL Olivenöl, 1 Prise Kümmel gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Capellini al dente kochen. Frühkraut vierteln, Strunk entfernen, Blätter sehr fein schneiden oder hobeln, in Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Tomaten und Paprika klein würfelig schneiden, Zucchini fein reiben. Feta zerbröckeln, mit Olivenöl und Weißwein-Essig verrühren, Gemüse und Nudeln untermengen, mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen, gut 15 Minuten ziehen lassen, mit knusprigem Weißbrot servieren.

### Fettuccine mit Sommergemüse

Rezept für 4 Portionen

400 g Hühnerbrust, 300 g Fettuccine, 1 Gemüsezwiebel, 1 Glas Basilikumpesto, Sommergemüse nach Verfügbarkeit (2 Zucchini, 2 Handvoll bunte Cocktailtomaten oder 2 große Tomaten, ½ Melanzani, 1 Jungzwiebel, ...), 1 Handvoll Pinienkerne, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Anbraten, frische Basilikumblätter

Fettuccine al dente kochen, abseihen und beiseitestellen. Zwiebel hacken, Gemüse kleinschneiden (Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden, Cocktailtomaten halbieren oder Tomaten grob würfeln, Melanzani würfeln, Jungzwiebel in Ringe schneiden). Hühnerbrust waschen, trockentupfen, in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl erhitzen, Hühnerbrust darin braten, mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen. Im Bratenrückstand ggf. Melanzani anbraten, restliches Gemüse zugeben und kräftig weiterbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Pinienkerne ohne Fett goldgelb anrösten. Basilikumblätter in Streifen schneiden. Fettuccine mit Basilikumpesto, Hühnerfleisch, Gemüse, Pinienkernen und Basilikumstreifen vermengen, nochmals anwärmen, auf Tellern anrichten und servieren.