

2024
KW 32

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 grüner Blattsalat, 5 Tomaten,
1 Frühlkraut, 1 Melanzani, 25 dag
grüne Bohnen

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GemüseKiste:

1 grüner Blattsalat, 1 roter
Eichblattsalat, 5 Tomaten, 30 dag
grüne Bohnen, 6 Karotten,
1 Lauch, 1 Kohlrabi

FamilienKiste:

1 grüner Blattsalat, 1 roter Eich-
blattsalat, 7 Tomaten, 50 dag grü-
ne Bohnen, ca. 300 g Snackgurken,
1 Lauch 2 Kohlrabi, 2 Zucchini

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler GemüseKiste!

In der kommenden Woche ist am Donnerstag, den 15. August, ein Feiertag. Aus logistischen Gründen werden wir, wie immer an solchen Festtagen, Ihre Tiroler GemüseKiste an den gewohnten Abstellplatz bringen. Sollte es trotzdem zu einer zeitlichen Änderung der Zustellung kommen, werden Sie gesondert per Handzettel in dieser Kiste oder kurzfristig per SMS informiert.

Bitte teilen Sie uns urlaubsbedingte Abmeldungen rechtzeitig mit! Bis spätestens Dienstag Mittag in der betreffenden Woche können wir Ihre Wünsche erfüllen.

Die Vorschau aller Zusatzkisten im Herbst und Winter können wir vermutlich bereits ab der kommenden Woche zur Verfügung stellen.

Vorschau Zusatzkisten Spezialkartoffel: In der übernächsten Woche, KW 34, bieten wir Ihnen **"Mehlige Kartoffeln"** in der 5 kg Einheit und die **"Rotschaligen Kartoffeln"** in der 10 kg Einheit an.

Vielen Dank für die Rückgabe der Kartons!

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler GemüseKiste

ZusatzKiste: Feldzwiebeln

4 kg Tiroler Feldzwiebeln
Preis: € 12,60 inkl. MwSt.

ZusatzKiste: Pilzmischung

1,2 kg – Alpenchampignon weiß,
Biochampignon braun, Shiitake
Preis: € 19,58 inkl. MwSt.

KW 33: 14.-16.08.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 13.08.2024, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 34	21.-23.08.2024	
Kartoffeln mehlig	5 kg	€ 13,75
Kartoffeln rotschalig	10 kg	€ 18,29

REZEPTE

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

Pasta mit grünen Bohnen

Rezept für 2 Personen

200 g Pasta (Linguine); 300 ml geschälte, gewürfelte Tomaten, 250 g grüne Bohnen, 1 Knoblauchzehe, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische mediterrane Kräuter nach Belieben, Olivenöl zum Anrösten, Parmesan zum Bestreuen

Linguine al dente kochen. Bohnen putzen, in Salzwasser weichkochen. Linguine und Bohnen abtropfen lassen. Knoblauch und Kräuter fein hacken. Knoblauch in Olivenöl hell anrösten, mit Tomatenwürfel ablöschen, mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Pasta und Bohnen zugeben, in der Tomatensauce gut anwärmen, mit frischen Kräutern und Parmesan bestreut servieren.

Quiche mit Lauch, Paprika und Kräutertopfen

Rezept für 6 Personen (1 Quicheform)

Teig: 250 g Mehl, 160 g Butter, 1 Ei, Salz, etwas Butter zum Ausfetten der Form

Gemüsefülle: 1 Lauch, 1 rote Zwiebel, 2 gelbe Paprikaschoten, 250 g Magertopfen, 100 g Rahm, 3 Eier, 1 TL Butter, 1 Handvoll frische Kräuter, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Prise gemahlene Muskatnuss; Öl zum Braten

Mehl, Salz, Ei und kalte, gewürfelte Butter zu einem glatten Teig verkneten, in Frischhaltefolie eingewickelt 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen. In der Zwischenzeit die Kräuter hacken. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Lauch waschen und ebenso in Ringe schneiden. Paprikaschote fein würfeln. Gemüse in einer Pfanne in etwas Öl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Backrohr auf 180°C vorheizen. Quicheform mit etwas Butter ausfetten. Teig aus dem Kühlschrank nehmen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen, befettete Quicheform damit auslegen, Rand gut andrücken, Teigboden mit einer Gabel einstechen. Gemüsefülle auf den Teig verteilen. Topfen, gehackte Kräuter, Rahm, Eier, Muskatnuss, Salz und Pfeffer zu einer glatten Masse verrühren und über die Gemüsefülle gießen. Quiche 35 bis 40 Minuten goldgelb backen.

Einfache Fischsuppe mit Karotten und Kohlrabi

Rezept für 4 Personen

800 ml Gemüsebrühe, 400 g Fischfilet (z.B. Lachsforelle, Seelachs), 200 ml Rahm, 140 g Karotten, 100 g Zwiebel, 80 g Kohlrabi, 1 Knoblauchzehe, 1 Schuss trockener Weißwein, 1 TL Paprikapulver edelsüß, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie, Butter zum Andünsten

Karotten und Kohlrabi in Stifte schneiden, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Zwiebel in Butter hell andünsten, Karotten, Kohlrabi, Knoblauch und Paprikapulver mitrösten, mit Weißwein ablöschen, Gemüsebrühe und Rahm angießen, Suppe aufkochen, Hitze reduzieren, Fischfilet einlegen, 25 Minuten leicht köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Petersilie bestreut servieren.