

2025  
KW 27

Josef Posch



**Tiroler Gemüse**kiste GmbH & Co KG  
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 Romanischer Salat, 1 Gurke,  
1 Kohlrabi, 1 Broccoli, 1 Lauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüse

1 Romanischer Salat, 1 Eichblatt  
rot, 1 Bund Schnittlauch,  
2 Kohlrabi, 1 Broccoli, 3 Tomaten,  
1 Lauch

#### Familien

1 Romanischer Salat, 1 Eichblatt  
rot, 2 Kohlrabi, 1 Broccoli, ½ kg  
grüne Bohnen, ½ kg Tomaten,  
6 Karotten, 1 Lauch

### Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüse

Die heftige Gewitterfront in der letzten Woche hat im Tiroler Gemüseanbau zum Teil leider große Schäden verursacht. Unsere Landwirte zählen zu den kleinstrukturierten Produzenten, haben kleinere Felder und diese sind eher weit gestreut. Somit ist die Gefahr eines totalen Hagelschadens geringer. Derzeit wird täglich bewässert, sinnvollerweise sehr zeitig in der Früh. Je nach Kultur sind 10 bis 12 Liter pro Quadratmeter und Tag notwendig, damit das Gemüse gut versorgt ist. Für Pflanzen gilt das Gleiche wie für uns Menschen, Wasser ist Leben!

**Zusatz** **kiste Zwiebeln:** Die Tiroler Feldzwiebeln konnten bei besten Bedingungen geerntet werden, sind feldgetrocknet und damit bereits bedingt lagerfähig. In den kommenden zwei Wochen können Sie die Zwiebeln bereits gerne bestellen, im August gibt's dann die nächste Bestellmöglichkeit.

**Zusatz** **kiste Kirschen:** Die Herzkirschen für KW 28 sind ausverkauft, für die KW 29 (16.-18.7.) haben wir noch eine beschränkte Menge zur Verfügung.

**Urlaubs** **meldungen:** Bitte geben Sie uns rechtzeitig eine eventuelle Urlaubsstornierung bekannt, spätestens bis Dienstag, 12 Uhr, der jeweiligen Lieferwoche.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler Gemüse

#### Zusatz

4 kg Tiroler Zwiebeln  
Preis: € 12,98 inkl. MwSt.

#### KW 28: 09.-11.07.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 08.07.2025, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Vorschau Zusatz

|       |                          |         |
|-------|--------------------------|---------|
| KW 29 | <b>Kirschen</b> (1,8 kg) | € 24,25 |
|       | <b>Zwiebeln</b> (4 kg)   | € 12,98 |

## REZEPTE

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

### Vollkornstrudel mit Lauchfülle

Rezept für 4 Personen

200 g Vollkornmehl (ausgesiebt), 150 ml Wasser, 3 EL Öl, 1 Spritzer Essig, Prise Salz; Fülle: 1-2 Stangen Lauch, 150 g Schinkenspeck, 125 g Sauerrahm, 50 g Semmelbrösel, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie, 1 EL Butter; 1 Ei zum Bestreichen

**Teig:** Vollkornmehl auf eine Arbeitsfläche geben, mit den restlichen Zutaten zu einem Strudelteig verkneten, 1 Stunde rasten lassen.

**Info:** Der Vollkorn-Strudelteig ist nicht so geschmeidig wie der herkömmliche Strudelteig, daher kann man diesen nicht so dünn ausziehen, mit viel griffigem Mehl ausarbeiten.

**Fülle:** Lauch in Ringe, Schinkenspeck in Streifen schneiden. Petersilie fein hacken. Butter erwärmen, Lauch und Schinkenspeck anrösten, von der Platte nehmen, mit den restlichen Zutaten vermengen. Teig etwas ausrollen, ausziehen, auf ein bemehltes Backpapier legen, Fülle auf das untere Drittel des Teiges verteilen, mit Hilfe des Backpapiers einrollen, mit verquirltem Ei bestreichen, 40 Minuten bei 200°C backen.

### Broccoli-Hummus mit Tomaten-Nuss-Topping

Rezept für 4 Personen; Hochleistungsmixer empfohlen

**Hummus:** 400 g Kichererbsen, 200 g Broccoli, 150 ml Wasser (eiskalt), Saft von ½ Zitrone, 30 g Nussmus, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, ½ TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, ein paar Blätter frischer Basilikum

**Tomaten-Nuss-Topping:** 500 g Cocktail-, Dattel- oder gewürfelte Tomaten, 20 g Nusskerne (Haselnüsse, Mandeln), 2 EL Olivenöl, 1 TL Rohrzucker, frische Kräuter, Salz, Pfeffer; wer möchte, kann auch 400 g Naturtofu mit anbraten und dazugeben

**Hummus 1 Stunde vorher vorbereiten:** Broccoli waschen und in Röschen teilen, Kichererbsen abtropfen, Knoblauch schälen, Zitronensaft auspressen, Basilikumblätter waschen. Alle Zutaten für den Hummus in einem Hochleistungsmixer und zu einer dickflüssigen Creme mixen (falls zu wenig Platz im Mixer ist, ggf. in 2 Durchgängen mit je der halben Menge machen).

**Tomaten-Nuss-Topping:** Nusskerne grob hacken, Tomaten waschen und halbieren bzw. grob würfeln. Wer Tofu hinzufügt: Tofu abtupfen, in grobe Würfel schneiden, Olivenöl erhitzen, Tofu darin goldbraun anbraten, beiseitestellen und Pfanne ausputzen. Rohrzucker in die heiße Pfanne einrieseln lassen, Tomaten mit der Schnittfläche nach unten hineingeben und bei mittlerer Hitze karamellisieren lassen. Tomaten wenden, ggf. Tofu hinzufügen, mit Kräutern, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Hummus auf Tellern anrichten, Gemüse und ggf. Tofu darübergerben, mit gehackten Nüssen und Basilikumblättern bestreuen, mit ein paar Tropfen Olivenöl garnieren. Dazu passen rustikale Brotscheiben.