

2025
KW 29

Josef Posch



Tiroler GemüseKiste 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 Eichblattsalat grün, 1 Gurke,
3 Tomaten, 1 Knoblauch,
1 Fenchel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GemüseKiste:

1 Eichblattsalat grün, 2 Zucchini,
1 Melanzani, 1 Bund Mangold,
1 Gurke, 2 Knoblauch, 1 Fenchel

FamilienKiste:

1 Eichblattsalat grün, 1 Roma-
nischer, 2 Zucchini, 1 Gurke,
2 Kohlrabi, ¼ kg Tomaten,
2 Knoblauch, 2 Fenchel

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler GemüseKiste!

In diesem Jahr konnten wir leider nicht den Bedarf an den "**Beerennaschkisten**" in gewohnter und erwarteter Manier zustellen. Der Hauptgrund war das extrem zeitige Frühjahr, die Himbeeren, z. T. auch die Heidelbeeren, waren in voller Blüte und dann kam der kalte und nasse Mai. Das hat sehr viel Ertrag gekostet! Umso erfreulicher ist, dass sich speziell die **Heidelbeeren** ganz toll erfangen haben.

Unser langjähriger Partner "Floberry" kann uns für die **KW 30 (23.-25.7.2025) und KW 31 (30.7.-1.8.2025) eine sortenreine Heidelbeerkiste mit 8 x 200 g** anbieten. Das Angebot gilt, solange der Vorrat reicht.

ZusatzKiste Pilze: Die Mischung mit Portobello, braunen Champignons und Shiitake von "Tyrolpilz" hat sich als Volltreffer und sehr beliebt herausgestellt. In der kommenden Woche können wir Ihnen diese ZusatzKiste bei Bedarf gerne vor die Haustüre stellen.

ZusatzKisten Kartoffeln: Sowohl die 5 kg (KW 30, 31), als auch die 10 kg Einheit (KW 31) kann in den kommenden beiden Wochen wieder auf Vorrat bestellt werden.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler GemüseKiste

ZusatzKiste: Frühkartoffeln

5 kg Frühkartoffeln "Anuschka"
Preis: € 14,20 inkl. MwSt.

ZusatzKiste: Pilze

Portobello (2 Tassen je 3 Stück), Cham-
pignons (2 Tassen je 200 g), Shiitake (1 Tas-
se, 150 g)
Preis: € 18,90 inkl. MwSt.

ZusatzKiste: Heidelbeeren

8 x 200 g
Preis: € 29,05 inkl. MwSt.

KW 30: 23.-25.07.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 22.07.2025, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau ZusatzKisten

KW 31	Frühkartoffeln (10 kg)	€ 18,98
	Frühkartoffeln (5 kg)	€ 14,20
	Heidelbeeren (8 x 200 g)	€ 29,05

REZEPTE

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

Tomaten und Fenchel überbacken

Rezept für 2 Personen

4 Tomaten, 2 Fenchel, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Anbraten; Zum Bestreuen: 60 g Semmelbrösel, 60 g Parmesan gerieben, 1 TL Zitronenabrieb

Tomaten häuten (mit kochendem Wasser überbrühen) und in Würfel, Fenchel in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel hell anrösten, Fenchel und Knoblauch zugeben, leicht anbraten, mit Tomatenwürfel ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. 5 Minuten schmoren lassen, anschließend in eine feuerfeste Form geben. Semmelbrösel, Parmesan und Zitronenabrieb gut vermischt darüberstreuen, bei 220°C 15 Minuten goldbraun überbacken.

Gefüllte Zucchini-Boote mit Faschiertem

Rezept für 4 Personen

800 g Zucchini, 500 g Faschiertes, 400 g geschälte Tomaten, 100 g Zwiebel, 100 g würziger geriebener Hartkäse, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Thymian, 1 TL Majoran, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie, Öl zum Anbraten, Suppe oder trockener Weißwein zum Untergießen

Backrohr auf 180°C vorheizen. Zwiebel fein schneiden, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Zucchinienden wegschneiden, längs halbieren, mit einem kleinen Löffel 2 cm tief längs aushöhlen, Fruchtfleisch klein schneiden. Zwiebel in Öl anschwitzen, Faschiertes zugeben, krümelig anbraten, Zucchini-Fruchtfleisch, Tomaten und Knoblauch mitbraten, schmoren lassen, mit Thymian, Majoran, Salz und Pfeffer würzen, Petersilie untermengen. Die ausgehöhlten Zucchini mit der Masse füllen, mit Käse bestreuen, in eine mit Öl ausgestrichene, feuerfeste Form legen, Suppe oder Weißwein untergießen, im Rohr 35 Minuten überbacken. Dazu serviert man am besten einen Blattsalat.

Knoblauch-Sauerrahm-Dip

Rezept als Dip für z.B. Rohkost

1 Becher Sauerrahm, 1 frischer Knoblauch oder 2 große Knoblauchzehen (getrocknet), Schale von 1 Bio-Zitrone und etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Kräuter

Zitrone heiß waschen, gut abtrocknen, abreiben und etwas Saft auspressen. Knoblauch und Kräuter sehr fein hacken. Alle Zutaten vermengen und glatrühren. Passt als Dip zu einem Rohkost-Teller (z.B. Karotten, Kohlrabi, Paprika).