

2025
KW 30

Romed Puelacher



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 Romanischer Salat, 1 Melanzani,
2 Zucchini, 4 Tomaten,
1 Frühlkraut

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat, 1 Eissalat,
2 Zucchini, 5 Tomaten, 1 Früh-
kraut, 1 Bund roter Jungzwiebel,
1 Fenchel

Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Eissalat,
1 kg Tomaten, 1 Frühlkraut, 1 Bund
roter Jungzwiebel, 1 Fenchel,
1 Broccoli, 2 Zucchini

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

In der Sommerzeit kommen naturgemäß viele **Urlaubsmeldungen**, die wir entsprechend im Zustellplan berücksichtigen. Wie mit Ihnen vereinbart, erhalten Sie von uns immer eine persönliche Bestätigung zu Ihrer digitalen Benachrichtigung! **In manchen Fällen landen unsere Antwort- und Bestätigungsmails leider im Spamordner.** Daher bitten wir Sie, diesen zu kontrollieren. Sollten Sie bis zum nächsten Tag von uns keine Antwort erhalten, dann ist tatsächlich irgendein Fehler in der Kommunikationskette passiert. In so einem Fall bitten wir Sie unbedingt um Rücksprache mit uns!

In der kommenden Woche, KW 31, können Sie noch einmal die Zusatzkiste **Heidelbeeren vom Floberry** bestellen.

Für die darauffolgende Woche, KW 32 (6.-8.8.2025), bieten wir Ihnen ein **sehr buntes Angebot an Zusatzkisten** an: Die **2,5 kg Einheit Zwetschken** vom Surerhof sind ab dann geschmacklich richtig gut und empfehlenswert, die **saftigen Jungkarotten** unserer Landwirte in der 3,5 kg Zusatzkiste sind nun optimal für "sauer eingelegtes Gemüse" oder zum Entsaften. Zu guter Letzt hat unser Apfelbauer noch eine **beschränkte Menge vom Apfelsaft Cuvee** im 10 l Vakuumbutel. Wer will, bitte flott bestellen, die nächste Pressung findet dann wieder für November statt.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Frühkartoffeln

5 kg Frühkartoffeln "Anuschka"

Preis: € 14,20 inkl. MwSt.

10 kg Frühkartoffeln "Anuschka"

Preis: € 18,98 inkl. MwSt.

Zusatzkiste: Heidelbeeren

8 x 200 g

Preis: € 29,05 inkl. MwSt.

KW 31: 30.07.-01.08.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 29.07.2025, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 32	Zwetschken (2,5 kg) Jungkarotten (3,5 kg) Apfelsaft (10 l)	€ 15,85 € 12,70 € 30,65
KW 33	Zwiebeln (4 kg) Zwetschken (2,5 kg) Tiroler Pilze	€ 12,98 € 15,85 € 18,90

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

REZEPTE

Frühlkraut mit Salbei-Butter

Rezept als Beilage z.B. zu Ripperl vom Grill, Kartoffeln, ...

1 Frühlkraut, 4 EL Butter, 2 EL frische, gehackte Salbeiblätter, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Frühlkraut in feine Streifen schneiden. Butter aufschäumen lassen, gehackte Salbeiblätter darin schwenken, Frühlkraut zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, bei guter Hitze zugedeckt kurz braten (Achtung brennt schnell an, wirklich nur kurz braten), bei Bedarf nachwürzen. **Tipp:** Marinade für 2 Rippenbögen vom Schwein: 4 EL Honig, 4 EL süßer Senf, 2 EL Balsamico, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer; Rippenbögen marinieren und grillen

Eingelegtes Gemüse

Rezept für 3 bis 4 mittelgroße Gläser (Rezept aus unserem Kochbuch „G'schichtn und Rezepte S. 176)

1000 g Zucchini, 1000 g Karotten, 6 Paprika (verschieden Farben je nach Belieben), 4 Zwiebel (z.B. roter Jungzwiebel), sonstiges Gemüse nach Wahl • Essigsud: 750 ml Kräuternessig, 750 ml Wasser, 300 g Zucker, 2 EL Salz, frischer Dill, 1 Handvoll schwarze Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt pro Glas, Senfkörner nach Belieben

Gemüse grob würfelig, Zwiebel in Ringe schneiden. Essig mit Wasser, Zucker und Salz aufkochen, noch heiß über das Gemüse gießen, 20 Minuten ziehen lassen, Dill und Senfkörner zugeben, in Gläser füllen und luftdicht verschließen.

Ofengemüse als Antipasti

Rezept für 4 Personen

Marinade: 120 ml Olivenöl, 3 EL Balsamico-Essig, 2 TL Oregano, 1 frischer Rosmarinzwig, Salz, Pfeffer aus der Mühle: Vom Rosmarinzwig die Nadeln abstreifen, fein schneiden, alle Zutaten vermengen.

Ofengemüse: 450 g Zucchini, 300 g Melanzani, 250 g Champignons, 6 Knoblauchzehen, 2 Paprika (bunt), 2 rote Zwiebel, 3 EL Zitronensaft, 1 TL milder Honig, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll Basilikum-Blätter, 4 frische Rosmarinzwige

Zucchini in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Melanzani der Länge nach halbieren, quer in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Champignons vierteln, Knoblauch in Scheiben, Paprika und Zwiebel in breitere Streifen schneiden. Zucchini und Melanzani mit der Hälfte der Marinade vermengen, auf einem Backblech mit Backpapier verteilen, bei 240°C Umluft 20 Minuten rösten, zur Halbzeit das Gemüse wenden, aus dem Rohr nehmen und warmhalten. Temperatur beim Backrohr auf 200°C Umluft reduzieren, Champignons, Knoblauch, Paprika und Zwiebel mit der restlichen Marinade vermengen, auf dem Backblech verteilen, 15 Minuten rösten, zur Halbzeit das Gemüse wieder wenden. Aus dem Rohr nehmen, zu den gerösteten Zucchini- und Melanzani-Scheiben geben, mit Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer würzen, mit Basilikum-Blättern und je einem Rosmarinzwig anrichten.