

2025  
KW 31

Hannes 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 grüner Salat, 1 Lauch,  
5 Karotten, 2 Zucchini, 1 Fenchel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### GemüseKiste:

1 grüner Salat, 1 Romanischer Salat, 1 Lauch, 5 Karotten, 1 Fenchel, 1 Bund Mangold, 1 Bund Petersilie

### FamilienKiste:

1 grüner Salat, 1 Romanischer Salat, 1 Lauch, 7 Karotten, ¾ kg Tomaten, 1 Paprika, 1 Bund Mangold, 2 Zucchini, 1 Bund Petersilie

## Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler GemüseKiste!

Leider ist das Wetter so wie es ist – gar nicht so sommerlich, wie wir es uns wünschen würden. Die fehlende Sonne, die andauernde Feuchtigkeit und strichweiser Hagel in der letzten Woche machen das Gemüse wesentlich empfindlicher und auch kürzer haltbar. Unsere Landwirte ernten so knapp wie möglich vor der Befüllung der Kisten und wir bemühen uns, Ihnen das Gemüse in bestmöglicher Qualität nach Hause zu bringen.

**Ein wichtiger Tipp: Bitte geben Sie den Inhalt so schnell als möglich aus dem Einlegesack** und versorgen es im Kühlschrank, mit Ausnahme der Tomaten. Wie schon öfter erwähnt, würden diese einiges an Geschmack verlieren. Ähnlich verhält es sich übrigens auch bei Honig- und Zuckermelonen.

**Bei etwaigen Qualitätsmängeln bitten wir Sie um Folgendes:** Sollte etwas vom Kisteninhalt nicht in Ordnung sein, rufen Sie uns ungeniert an, damit wir einen entsprechenden Ersatz vereinbaren können.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler GemüseKiste

### ZusatzKiste: Jungkarotten

3,5 kg saftige Jungkarotten  
Preis: € 12,70 inkl. MwSt.

### ZusatzKiste: Apfelsaft

10 l im Vakuumbutel  
Preis: € 30,65 inkl. MwSt.

### KW 32: 06.-08.08.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 05.08.2025, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

### Vorschau ZusatzKisten

KW 33	<b>Zwiebeln</b> (4 kg) <b>Zwetschken</b> (2,5 kg) <b>Tiroler Pilze</b>	€ 12,98 € 15,85 € 18,90
KW 34	<b>Kartoffeln rotschalig</b> (5 kg) <b>Kartoffeln rotschalig</b> (10 kg) <b>Naturvergorener Apfelessig</b> (3 l)	€ 14,20 € 18,98 € 25,28

## REZEPTE

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

### Quiche mit Lauch, Paprika und Kräutertopfen

Rezept für 1 Quiche

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

**Gemüsefülle:** 1 Lauch, 1 roter Zwiebel, 1 gelber oder roter Paprika, 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.

### Pasta mit Mangold und Garnelen

Rezept für 4 Personen

350 g Spaghetti, 350 g Garnelen (küchenfertig, z.B. Alpengarnelen), 4 Knoblauchzehen, 1 Bund Mangold, Peperoncino nach Belieben, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Parmesan, Olivenöl

Spaghetti al dente kochen. Mangold waschen, Stängel fein und Blätter in breite Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Garnelen zugeben, 2 Minuten (bzw. bis sie eine schöne Farbe haben) anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warmhalten. Mangold in die Pfanne geben, zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, ein paar Minuten dünsten (Flüssigkeit einkochen oder abgießen). Garnelen, Spaghetti und etwas Olivenöl zum Mangold geben, durchmischen, mit Parmesan-Spänen garniert servieren.

### Spaghetti mit Fenchel in Weißwein

Rezept für 2 Personen

200 g Spaghetti, 200 ml Gemüsebrühe, 150 g Fenchel, 125 ml Weißwein, 100 g Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Anbraten, geriebener Parmesan

Spaghetti al dente kochen. Fenchelgrün fein hacken, Knolle in dünne Spalten schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Olivenöl erhitzen, Zwiebeln anrösten, Fenchel-Spalten und Knoblauch mitrösten, mit Gemüsebrühe und Weißwein ablöschen, weich dünsten, Flüssigkeit dabei einkochen, mit Salz und Pfeffer würzen. Spaghetti und Fenchel vermengen, mit Fenchelgrün und geriebenem Parmesan bestreut servieren.