

2025
KW 31

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 Kopfsalat, 1 Kohlrabi, 1 Zucchini,
1 Lauch, 1 Bierrettich

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GemüseKiste:

1 Kopfsalat, 1 Gemüsezwiebel,
2 Zucchini, 3 Tomaten, 1 Lauch,
1 Gurke, 1 Bierrettich

FamilienKiste:

1 Kopfsalat, 1 roter Blattsalat,
1 Gemüsezwiebel, 1 Broccoli,
1 Lauch, 2 Gurken, 1 Melanzani,
1 Knoblauch, 1 Bierrettich

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 Vakuumbbeutel

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.

REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer
Homepage unter 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.

Broccoli-Kartoffel-Champignon-Pfanne

Rezept für 2 Personen

400 g Broccoli, 300 g kleine Kartoffeln, 250 g Champignons, 100 ml Weißwein, 100 ml Gemüsebrühe, 2 Knoblauchzehen, 1 kleine Zwiebel, 1 Becher Sauerrahm, 1 EL Butter, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie

Kartoffeln waschen, halbieren. Broccoli in kleine Röschen teilen, Kartoffeln und Broccoli-Röschen bissfest garen, abseihen und warmhalten. Champignons grob blättrig schneiden. Knoblauch, Zwiebel und Petersilie fein hacken. Zwiebel in Butter anschwitzen, Champignons und Knoblauch zugeben, leicht salzen, unter Rühren 2 Minuten kräftig anbraten, mit Weißwein ablöschen, 5 Minuten schmoren lassen, von der Platte nehmen. Sauerrahm mit Gemüsebrühe, Paprikapulver, Salz und frisch gemahlenen Pfeffer verrühren, zugießen und alles 5 Minuten köcheln lassen. Broccoli und Kartoffeln mit der heißen Pilzsauce vermengen, bei Bedarf nachwürzen, mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Cremige Rettichsuppe mit Blütenblättern

Rezept für 4 Personen

750 ml Gemüsebrühe, 400 g Bierrettich, 150 g Kartoffeln, 125 ml trockener Weißwein, 100 ml Rahm, 100 g Zwiebel, 1 Prise gemahlene Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle oder weißer Pfeffer, Butter zum Andünsten

Garnitur: getrocknete, essbare Blüten (ersatzweise ¼ Bund Schnittlauch)

Rettich, Kartoffeln und Zwiebel schälen, würfelig schneiden, Schnittlauch fein hacken. Zwiebel in Butter andünsten, Rettich- und Kartoffelwürfel zugeben, durchrühren, mit Gemüsebrühe ablöschen, 20 Minuten köcheln lassen, Weißwein, Rahm, Muskatnuss, Salz und weißen Pfeffer zugeben, kurz aufkochen, Suppe pürieren, sofort in Suppentassen füllen (dann ist die Suppe noch schaumig), mit Blütenblättern oder Schnittlauch bestreut servieren.

Vorschau Zusatzkisten

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