

2025  
KW 31

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 Blattsalat, 1 Radicchio, 1 Lauch,  
1 Stangensellerie, 1 Bund  
Karotten

### GemüseKiste:

1 Blattsalat, 1 Radicchio, 1 Gurke,  
5 Tomaten, 1 Stangensellerie,  
1 Lauch, 1 Bund Karotten

### FamilienKiste:

1 Blattsalat, 1 Radicchio, ¾ kg  
Tomaten, 2 Paprika, 1 Melanzani,  
1 Stangensellerie, 2 Lauch, 2 Bund  
Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

## 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](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)

### Stangensellerie mit mediterraner Sauce

Rezept für 2 Personen (Vorspeise oder Snack)

*300 g Stangensellerie, 250 g Zwiebel oder 1 Gemüsezwiebel, 150 g schwarze Oliven (entkernt) oder Kapern, 4 Knoblauchzehen, 4 EL Weißwein, 3 EL Tomatenmark, 2 EL Brösel, 1 Handvoll mediterrane Kräuter, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 3 EL Olivenöl zum Anbraten, 2 EL Butter zum Anbraten*

Stangensellerie putzen, Stangen in 10 cm lange Stücke schneiden, in leicht gesalzenem Wasser bissfest garen. Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch und Kräuter fein hacken, Oliven oder Kapern halbieren. Zwiebel in Olivenöl und Butter anbraten, Knoblauch zugeben, kurz durchmischen, Oliven, Tomatenmark, Brösel und Kräuter zugeben, mit Weißwein aufgießen, salzen, einigen Minuten offen köcheln lassen, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Selleriestangen anrichten, mit der Sauce übergießen, mit knusprigem Weißbrot oder Kartoffeln servieren.

### Pasta mit karamellisiertem Radicchio, Eierschwammerl und Walnüssen

Rezept für 2 Personen

*Karamellisierter Radicchio: 1 Radicchio, 1 kleine Zwiebel, 1 Orange, ½ Zitrone, 1 EL Öl, 1 EL Honig oder brauner Zucker  
400 g Pasta (z.B. Linguine); 200 g Eierschwammerl, etwas Butter zum Anbraten, ½ Bund Petersilie, 1 Handvoll Walnüsse*

Pasta al dente kochen, abschrecken, warmhalten. Walnüsse und Petersilie hacken. Eierschwammerl putzen, Enden entfernen. Radicchio vierteln, Strunk nicht ganz entfernen. Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Orange und Zitrone auspressen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Radicchio von allen Seiten etwa 5 Minuten braten, Zwiebel mitrösten, mit Honig oder Zucker beträufeln und leicht karamellisieren lassen, mit Orangensaft ablöschen und 3 Minuten ziehen lassen, mit Zitronensaft beträufeln, zu der Pasta geben. Pfanne ausputzen, etwas Butter schmelzen, Eierschwammerl anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, ebenso zur Pasta geben und alles gut vermengen. Auf Tellern anrichten und mit gehackter Petersilie und Walnüssen garniert servieren.

### 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.

### Vorschau Zusatzkisten

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