

2022
KW 30

Anton Giner



Tiroler Gemüsekiste OG
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, 3 Tomaten, 1 Gurke,
1 Broccoli, 1 kg Frühkartoffeln

Gemüsekiste:

1 Blattsalat, 5 Tomaten, 1 Broccoli,
1 Frühkartoffeln, 1 Melanzani,
1 Zucchini, 1 Lauch

Familienkiste:

2 Blattsalate, 1 Broccoli, 1 kg
Frühkartoffeln, 2 Lauch, 1 Gurke,
1 Bund Petersilie, 4 Tomaten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Die **Zusammenarbeit mit unseren Landwirten** kristallisiert sich in diesen turbulenten Zeiten vollkommener Unberechenbarkeit als **immer wertvoller** heraus!

Das Gemüse, die Zwetschken für August und die Äpfel für den Herbst wachsen so richtig schön heran und es wird, wenn das Wetter mitspielt, eine tolle Sommer- und Herbsterte heranreifen. Die notwendigen Betriebsmittel für die Bauernhöfe wurden vorausschauend organisiert und liegen bereits auf Lager, womit wir mit einem guten Gefühl in die zweite Hälfte des Gemüsejahres gehen können.

In diesem Zusammenhang noch einmal ein kurzes Feedback zum Thema Leergut: Ihre Reaktion, dieses im deutlich vermehrtem Ausmaß zurückzugeben, hat die 80 %ige Preiserhöhung bei Kartonagen fast zur Gänze kompensiert. Vielen Dank an Sie Alle, diese Art von Kreislaufwirtschaft ist beispielhaft dafür, was möglich ist, wenn viele an einem Strang ziehen.

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ... und bleiben Sie gesund!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Vorschau Zusatzkisten

KW 32 (10.-12.08.2022)

Frühkartoffeln (10 kg)	€ 16,30
Tiroler Feldzwiebeln (4 kg)	€ 10,80
Apfelessig (3 l)	€ 20,95

Zusatzkiste: Frühkartoffeln

10 kg Frühkartoffeln
Preis: € 16,30 inkl. MwSt.

Zusatzkiste: Feldzwiebeln

4 kg Tiroler Feldzwiebeln
Preis: € 10,80 inkl. MwSt.

KW 31: 03.-05.08.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 02.08.2022, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.



REZEPTE

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

Broccoli-Nuggets mit Joghurt-Sauerrahm-Dip

Rezept für 24 Nuggets

Broccoli-Nuggets: 800 g Broccoli, 100 g Brösel, 100 g Zwiebel, 50 g Paprika rot, 30 g Parmesan grob gerieben, 2 Eier, 1 Knoblauchzehe, 1 Handvoll frische oder 1 TL getrocknete mediterrane Kräuter, Chilipulver nach Belieben, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Anbraten
Broccoli in Röschen teilen, in Salzwasser weichkochen, abseihen, klein schneiden. Zwiebel und Paprika klein würfeln, in Öl anbraten, kurz abkühlen lassen. Knoblauch und Kräuter fein hacken. Alle Zutaten vermengen, 10 Minuten ziehen lassen, mit Hilfe eines Esslöffels Nuggets formen, auf ein Backblech (Backpapier) legen, bei 175-180 °C Heißluft 20 Minuten backen.

Joghurt-Sauerrahm-Dip: 250 ml Natur-Joghurt, 250 ml Sauerrahm, Knoblauch nach Belieben, 1 Prise Koriander gemahlen, 1 Prise Kreuzkümmel gemahlen, Salz • Knoblauch fein hacken, alle Zutaten gut verrühren.

Frühkartoffelsalat

Rezept für 2 Personen

500 g Frühkartoffeln

Frühkartoffeln gut waschen, in der Schale weichkochen, vierteln (ganz nach Belieben mit oder ohne Schale verarbeiten). Frühkartoffeln mit der Marinade vorsichtig vermengen, eine gute halbe Stunde ziehen lassen.

Marinade: 5 EL Olivenöl, 2-3 EL Weißwein-Essig, 1 Bio-Zitrone (Saft und Schale), 1 Knoblauchzehe, ¼ TL gemahlene Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll Petersilie oder mediterrane Kräuter

Zitrone abreiben und auspressen. Knoblauch und Kräuter fein hacken, mit den restlichen Zutaten zu einer Marinade verrühren.

Gebratenes Zanderfilet in Weißwein-Lauchsauce

Rezept für 4 Personen

Gebratenes Zanderfilet: 800 g Zanderfilets, Zitronensaft zum Beträufeln, etwas Mehl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Braten
Zanderfilets mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, mit der Hautseite in Mehl tauchen. Zanderfilets mit der bemehlten Seite nach unten in heißem Olivenöl 6 Minuten knusprig braten, auf der Weißwein-Lauchsauce anrichten, mit Kartoffel- oder Selleriepüree servieren.

Weißwein-Lauchsauce: 150 g Lauch, 200 ml Rahm, 125 ml trockener Weißwein (grüner Veltliner, Welschriesling...), 50 ml Gemüsebrühe, Safran, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butter zum Anschwitzen

Lauch in feine Ringe schneiden, in Butter hell anschwitzen, mit Rahm und Gemüsebrühe ablöschen. Safran in Weißwein anrühren, angießen, Sauce gut einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch pressen oder fein schneiden, mit Olivenöl, Zitronensaft, Weißwein-Essig, Pesto, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren.