

2023  
KW 30

Romed Puelacher



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 Romanischer Salat, 1 Frühlkraut,  
5 Tomaten, 1 Broccoli, 5 Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat, 10 dag  
Rucola, 5 Tomaten, 1 Broccoli,  
1 Melanzani, 40 dag grüne  
Bohnen, 1 Gurke

#### Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Blattsalat,  
10 dag Rucola, ¼ kg Tomaten,  
1 Broccoli, 50 dag grüne Bohnen,  
6 Karotten, 2 kleine Fenchel

### Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Die feuchtwarme Witterung, jetzt ist es ausnahmsweise frisch mit viel Regen, dann wieder heiß, bedeutet sehr viel Stress für die Gemüsepflanzen am Feld. Deshalb kann es ohne weiteres passieren, dass beim Ernten und Einräumen in die Gemüsekiste womöglich ein Mangel übersehen wird. **Wann immer etwas nicht in Ordnung sein sollte, teilen Sie uns das bitte mit!** Wir besprechen mit Ihnen gerne eine unbürokratische Entschädigung.

#### Vorschau Zusatzkisten

KW 32	09.-11.08.2023	Zwetschken (2,5 kg)	€ 14,88
KW 33	16.-18.08.2023	Zwetschken (2,5 kg)	€ 14,88
KW 33	16.-18.08.2023	Tiroler Feldzwiebeln (4 kg)	€ 11,74

Speziell für die Zwetschken vom Surerhof (Regina Norz) gilt, solange der Vorrat reicht. Vielen Dank für die immer besser funktionierende Retournierung des Leergutes, vielen Dank!

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

#### Zusatzkiste: Frühkartoffeln

10 kg

Preis: € 17,30 inkl. MwSt.

#### KW 31: 02.-04.08.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 01.08.2023, 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)

### Broccoli-Pesto

Rezept für 4 Personen (z.B. für Pasta, Bruschetta, Fisch...)

125 g Broccoli, 125 g geriebene Mandeln, 125 g geriebener Parmesan, 150 ml Olivenöl, 60 ml Gemüsebrühe, 6 Knoblauchzehen, 1 EL Balsamico-Essig, 1 EL Basilikum (gehackt), Salz, Pfeffer aus der Mühle

Broccoli in Röschen teilen, bissfest garen, kalt abschrecken, damit die Farbe erhalten bleibt. Mandeln trocken (ohne Öl) in einer Pfanne hell rösten. Knoblauch schälen, grob zerkleinern. Alle Pesto-Zutaten mixen, bei Bedarf nachwürzen.

### Eine Art Panzanella mit grünen Bohnen, Tomaten und gerösteten Brotwürfel

Rezept für 4 Personen als Snack oder als Beilage zu Frühkartoffeln

300 g grüne Bohnen, 4-5 Tomaten, 2 Scheiben Brot, 2 EL Butter, 1 Zwiebel, Salz, 1 Handvoll frische mediterrane Kräuter, Olivenöl zum Anrösten

Bohnen putzen, schräg in 3 cm lange Stücke schneiden, in Salzwasser weichkochen, abgießen, abtropfen lassen. Tomaten und Brotscheiben in Würfel, Zwiebel in Scheiben schneiden, Kräuter fein hacken. Brotwürfel in Butter knusprig rösten, zur Seite geben. Zwiebel in Olivenöl rösten, bis dieser Farbe angenommen hat, mit Tomatenwürfel ablöschen, grüne Bohnen zugeben, mitrösten, mit Salz würzen, mit Brotwürfel und Kräutern bestreut servieren. Dazu passen hervorragend Frühkartoffeln in Butter geschwenkt.

### Rucola-Crêpes mit Käse gefüllt

Rezept für 4 Crêpes

Teig: 200 ml Milch, 75 g Mehl, 20 g zerlassene Butter, 2 Eier, 1 Bund Rucola, 1 Prise Salz, Butter oder Öl zum Ausbacken; 50 g gehobelte Mandeln, Pfeffer aus der Mühle

Rucola waschen, trockenschleudern, grob hacken. Mandeln in einer Pfanne rösten. Milch, Mehl, zerlassene Butter, Eier und Salz verquirlen, 30 Minuten quellen lassen. Rucola unter den Teig mengen. Butter oder Öl in einer Pfanne erhitzen, mit Hilfe eines Schöpflöffels Teig angießen (es sollten 4 Crêpes werden). Crêpes auf beiden Seiten hellbraun backen (Vorsicht beim Wenden, da der Teig sehr weich ist!). Crêpe zur Hälfte mit Käsewürfel belegen, zwei Mal zusammenklappen und auf eine Platte legen. Alle vier Crêpes für 10 Minuten bei 200°C im Backofen überbacken, mit Mandeln bestreuen, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Fülle: 250 g Käse, der gut schmilzt (Gorgonzola, Weichkäse, eine milde Variante wäre Mozzarella)

Käse klein würfeln oder reiben.