

2024
KW 26

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 Little Gem, 1 Gurke, 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln (Sorte Anuschka), 1 Broccoli, 1 Bund Jungzwiebel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Little Gem, 1 Salat, 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Radieschen, 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln (Sorte Anuschka), 1 Melanzani oder 1 Paprika, 1 Broccoli

Familienkiste:

1 Little Gem, 1 Salat, 1 Broccoli, 1 Knoblauch, 1 Bund Radieschen, 1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln (Sorte Anuschka), 7 Karotten, 2 Zucchini, 1 Bund Schnittlauch

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Wir alle streben nach einem Körper, in dem wir uns wohl fühlen, der vor allem gesund und fit ist. Wie Sie dieses Ziel ganz einfach erreichen können, haben wir in unserem aktuellen Blogbeitrag „Bewusste Ernährung leicht gemacht“ recherchiert und zusammengefasst. Sie finden hilfreiche Informationen zur bewussten Ernährung, wie Sie Abwechslung und Farbe auf Ihren Tisch bringen sowie einen Leitfaden für Ihre persönliche, erfolgreiche Stoffwechsellumstellung in 4 Wochen. Den Beitrag finden Sie auf der Blogseite unserer Website tiroler.gemuesekiste.at. Schauen Sie vorbei!

Die Zusatzkiste „Kirschen“ von Regina Norz (Surerhof) aus Thaur ist nach Verfügbarkeit für KW 27, 28 und 29 bestellbar.

Achtung: Aufgrund vermehrter Rückfragen möchten wir Sie darauf aufmerksam machen, dass die Abbuchung von Ihrem Konto immer im Nachhinein, also in der Folgewoche der Lieferung, erfolgt.

Vielen Dank für die Rückgabe sämtlicher Leergutkartons!

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Kirschen

1,8 kg

Preis: € 23,59 inkl. MwSt.

KW 27: 03.-05.07.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 02.07.2024, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 28: 10.-12.07.2024

KW 29: 17.-19.07.2024

Kirschen (1,8 kg) € 23,59

REZEPTE

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

Kartoffel-Kohlrabi-Gratin mit Gorgonzola

Rezept für 4 Personen

700 g Kartoffeln, 350 g Kohlrabi, 300 g Gorgonzola, 125 ml Rahm, 125 ml Milch, 1 EL Zitronensaft, 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Handvoll frische Petersilie fein gehackt, Butter für die Auflaufform

Auflaufform mit Butter ausfetten, Backrohr auf 220°C vorheizen. Kartoffeln kochen, schälen, in dicke Scheiben schneiden. Kohlrabi schälen, in feine Scheiben hobeln, in etwas Salzwasser bissfest garen. Kartoffel- und Kohlrabi-Scheiben in die Auflaufform dachziegelartig einschichten, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln. Rahm mit Milch erhitzen, Gorgonzola darin schmelzen, über das Gemüse gießen, Auflauf 15 Minuten im Backrohr gratinieren, mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Broccoli mit Mandeln, Knoblauch und Pecorino

Rezept für 2 Personen

400 g Broccoli, 50 g Butter, 50 g Mandelblättchen, 50 g Pecorino oder Parmesan, 1 Knoblauchzehe

Knoblauch in Scheiben schneiden, Pecorino oder Parmesan grob reiben. Mandelblättchen trocken (ohne Fett) in der Pfanne rösten. Broccoli in Röschen teilen, bissfest garen. Knoblauch zusammen mit dem Broccoli in Butter schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Pecorino und Mandelblättchen bestreut servieren.

Lauwarmer Zucchini-Salat mit Oliven und gerösteten Pinienkernen

Rezept für 2 Personen

2 Zucchini, 3 EL Pinienkerne, 2 EL frisch gepresster Zitronensaft, 1 Handvoll entkernte Oliven, ½ TL getrockneter Oregano, Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Rucola oder frische mediterrane Kräuter

Rohr auf 180° vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen. Zucchini in ½ cm dicke Scheiben schneiden, auf das Blech auflegen, mit Oregano, Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und ca. 30 Minuten im Rohr braten. Währenddessen Pinienkerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne goldgelb rösten, beiseite geben. Zucchini mit Pinienkernen und entkernten Oliven in eine große Schüssel geben, mit Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben ½ Bund Rucola oder fein gehackte mediterrane Kräuter darüber geben und lauwarm servieren.