

2024  
KW 27

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 grüner Salat, 25 dag grüne Bohnen, 5 Karotten, 4 Zwiebel, 1 Fenchel

#### Gemüsekiste:

1 grüner Salat, 1 roter Eichblattsalat, 1 Kohlrabi, 1 Fenchel, 2 Tomaten, 1 Stangensellerie, 1 kg Frühkartoffeln

#### Familienkiste:

1 grüner Salat, 1 roter Eichblattsalat, 1 Bund Radieschen, 10 dag Schnittsalat, 50 dag grüne Bohnen, 1 Salatgurke, 2 Fenchel, 1 kg Frühkartoffeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

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

In den kommenden beiden Wochen können wir Ihnen noch die Möglichkeit anbieten, die außerordentlichen "Herzkirschen" vom "Surerhof", Fam. Regina Norz, zu bestellen. Frisch geerntet mit einzigartigem Aroma sind diese Steinfrüchte eine Rarität, die ihresgleichen sucht. Die Menge, die wir erhalten ist beschränkt, daher bitten wir Sie, bei Bedarf zügig zu bestellen. Das überdurchschnittlich feuchtnasse Wetter bewirkt, dass das Gemüse einen höheren Wassergehalt in den Zellen einlagert und zudem fast immer nass oder zumindest feucht geerntet werden muss. Es besteht somit die Gefahr, dass die Haltbarkeit leidet.

**Daher folgende Bitte:** Sollte etwas nicht in Ordnung sein, dann melden Sie sich bitte umgehend bei uns. Wir vereinbaren mit Ihnen einen entsprechenden Ersatz, den Sie mit Ihrer nächsten Gemüsekiste mitgeliefert bekommen.

**Abmeldungen wegen Urlaub bitte bis allerspätestens Dienstag 12 Uhr, in der betreffenden Lieferwoche, vielen Dank!**

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 28: 10.-12.07.2024**

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 09.07.2024, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Vorschau Zusatzkisten

KW 29: 17.-19.07.2024	Kirschen (1,8 kg)	€ 23,59
KW 30: 24.-26.07.2024	Feldzwiebeln (4 kg)	€ 12,60
KW 30: 24.-26.07.2024	Frühkartoffeln (5 kg)	€ 13,75
KW 31: 31.7.-2.8.2024	Frühkartoffeln (10 kg)	€ 18,29

## REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter [www.tiroler.gemuesekiste.at](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)

### Gebratene Fenchelscheiben

Rezept für 2 Personen als Vorspeise

1-2 Fenchel (je nach Größe), Olivenöl, Saft einer Zitrone, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 EL mediterrane Kräuter gehackt

Fenchel der Länge nach in schmale Scheiben schneiden (Baumform). In reichlich Olivenöl langsam braten, bis der Fenchel weich ist und etwas Farbe hat. Auf einer Platte anrichten, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren. Tipp: man kann auch Kartoffeln, Melanzani, Zucchini und dgl. gebraten dazu anrichten.

### Fischfilet mit Gemüse sizilianisch

Rezept für 2 Personen

400 g Fischfilet (z.B. Seeteufel-Filet), 400 g Tomaten, 100 g schwarze Oliven

100 ml Weißwein, 80 g Zwiebel, 4 Stangen vom Stangensellerie, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Kapern, 1 EL Tomatenmark, 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1/2 Bund frische Petersilie, Zitronensaft zum Beträufeln, Olivenöl zum Andünsten

Fischfilets waschen, abtupfen, mit Zitronensaft beträufeln. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, häuten und würfelig schneiden. Zwiebel und Stangensellerie in feine Scheiben schneiden, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Olivenöl erhitzen, Zwiebel anrösten, Tomaten, Stangensellerie und Knoblauch gut mitrösten, Oliven, Kapern und Tomatenmark zugeben, durchrühren, mit Weißwein aufgießen, ohne Deckel dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist, mit Zucker, Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Fischfilets in Olivenöl anbraten, erst nach dem Braten mit Salz und Pfeffer würzen, auf dem Gemüse anrichten, mit knusprigem Weißbrot servieren.

### Grüne Bohnen mit Sauce Bernaise

Rezept für 2 Personen

500 g grüne Bohnen; Sauce Bernaise: 60 g Butter, 3 EL Weißwein, 2 Dotter, 2 EL gehackte Petersilie, 1 TL Zitronensaft, 1 Spritzer Worcestersauce, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, weißer Pfeffer

Bohnen putzen, in Salzwasser weichkochen, abtropfen lassen, dabei warmhalten. Sauce Bernaise: Butter klein schneiden, mit den restlichen Zutaten in einem Schneekessel mit dem Schneebesen über Dampf dickcremig aufschlagen. Bohnen mit Sauce Bernaise warm servieren.