

2022
KW 34

Josef Posch



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, 1 Gurke,
1 Melanzani, 1 Broccoli,
1 kg mehligte Kartoffeln

Gemüsekiste:

1 Kopfsalat, 1 Blattsalat, 1 Broccoli,
1 großer Gemüsezwiebel,
1 Bund Schnittlauch, 1 Paprika,
1 kg mehligte Kartoffeln

Familienkiste:

1 Kopfsalat, 1 Blattsalat,
5 Tomaten, 1 großer
Gemüsezwiebel, 2 Gurken,
1 Broccoli, 1 kg mehligte Kartoffeln,
1 Zucchini, 1 Bund Petersilie

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Die befürchteten massiven Niederschläge sind bei unseren Gemüsebauern ausgeblieben und es hat am vergangenen Wochenende perfekte 25 Liter pro m² geregnet. Somit gibt es keinerlei Staunässe und das Gemüse kann mit optimaler Feuchtigkeit in den nun langsam beginnenden Frühherbst starten.

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ... und bleiben Sie gesund!
Ihre Gemüsebauern und das Team der
Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Kartoffeln

10 kg mehligte Kartoffeln
Preis: € 14,40 inkl. MwSt.

Zusatzkiste: Zwiebeln

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

KW 35: 31.-08.-02.09.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 30.08.2022, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.



Vorschau Zusatzkisten 2022/2023

KW 36	07.-09.09.2022	Kartoffeln rotschalig (10 kg)	€ 14,40
KW 37	14.-16.09.2022	Äpfel (8-8,5 kg Gala) & Birnen (1,5-2 kg Williams)	€ 24,40
KW 38	21.-23.09.2022	Äpfel (je 5 kg Gala & Elstar)	€ 24,40
KW 39	28.-30.09.2022	Kartoffeln Ditta (10 kg)	€ 14,40
KW 40	05.-07.10.2022	Äpfel (6 kg Elstar & 4 kg Freiherr v. Hallberg)	€ 24,40
KW 41	12.-14.10.2022	Äpfel (je 5 kg Boskoop & Jonagold)	€ 24,40
KW 42	19.-21.10.2022	Kartoffeln rotschalig (10 kg)	€ 14,40
KW 43	26.-28.10.2022	Äpfel (je 5 kg Gala & Topaz) Kartoffeln mehlig (10 kg)	€ 24,40 € 14,40
KW 44	02.-04.11.2022	Kartoffeln Ditta (10 kg)	€ 14,40
KW 45	09.-11.11.2022	Äpfel (10 kg Boskoop)	€ 24,40
KW 46	16.-18.11.2022	Apfelsaft (10 l)	€ 28,40
KW 47	23.-25.11.2022	Äpfel (3 kg Jonagold & 7 kg Topaz)	€ 24,40
KW 48	30.11.-2.12.2022	Kartoffeln Ditta (10 kg)	€ 14,40
KW 04	25.-27.01.2023	Äpfel (6-7 kg Topaz & 3-4 kg Rubinella)	€ 24,40
KW 08	22.-24.02.2023	Kartoffeln Ditta (10 kg)	€ 14,40

REZEPTE

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

Pikante Gemüse-Muffins

Rezept für 6 Muffins, gut für Kinder geeignet

200 g Broccoli, 200 g Zucchini, 100 g Zwiebel, 100 g gemahlene Mandeln, 40 g geriebener Parmesan, 20 g getrocknete Tomaten, 3 Eier, 3 EL Milch, 2 EL Pinienkerne, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frischer Thymian, Butter zum Ausstreichen der Formen, Öl zum Andünsten

Muffin-Formen mit Butter ausstreichen, mit gemahlenden Mandeln austreuen. Broccoli in sehr kleine Röschen (ca. 2 cm groß) teilen, bissfest garen (nicht weichkochen!). Zucchini und getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden, Zwiebel fein hacken, Blätter vom Thymian abstreifen. Öl erhitzen, Zwiebel darin hell anschwitzen, Zucchini und vorgegarte Broccoli-Röschen mitbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, getrocknete Tomatenwürfel und Thymianblätter zugeben. Eier und Milch verquirlen, gemahlene Mandeln und geriebenen Parmesan einrühren, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, gebratenes Gemüse untermengen, in Muffin-Formen füllen, mit Pinienkernen bestreuen, im vorgeheizten Backrohr bei 175°C 30 Minuten backen, warm oder kalt genießen.

Quetschkartoffeln aus dem Ofen

Rezept für 4 Personen

1 kg Kartoffeln gekocht, 1 Prise Paprikapulver edelsüß, Meersalz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl

Gekochte Kartoffeln in der Schale mit der Handkante etwas platt quetschen, nebeneinander auf ein Backblech (Backpapier) legen, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln, bei 220°C Ober- und Unterhitze 20 Minuten goldbraun backen. Dazu passt entweder eine Gemüsebeilage (Broccoli, Blattspinat...), sowie Dips aus Topfen, Joghurt oder Sauerrahm. Man kann sie auch mit Käse überbacken oder mit Pesto füllen.