

2022
KW 38

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 Kopfsalat, 1 Bund Rucola,
1 Karfiol, 30 dag Blattspinat,
1 kg Kartoffeln (Ditta)

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Kopfsalat, 1 roter Blattsalat,
1 Bund Rucola, 1 Karfiol,
40 dag Blattspinat, 5 Karotten,
1 kg Kartoffeln (Ditta)

Familienkiste:

1 Kopfsalat, 1 roter Blattsalat,
1 Bund Rucola, 10 dag Vogersalat,
1 Broccoli, 50 dag Blattspinat,
2 Paprika, 6 Karotten, 1 kg
Kartoffeln (Ditta)

Werte Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

In der Gemüsekiste finden Sie aufgrund der Sortenvielfalt von über 50 Gemüsesorten während des Jahres immer wieder ein Gemüse, welches entsprechend Ihrer Gewohnheit nicht im Einkaufswagen landen würde. Aus diesem Grund sammeln wir für Sie **alle selbst erprobten und bewährten Genussrezepte seit nun fast 18 Jahren**. Auf unserer Website und in der App stehen Ihnen diese, z. T. mit Bildern hinterlegt, zur Verfügung. Lernen Sie ein typisches Herbstgemüse, z. B. den Sellerie, der übrigens einen überaus hohen gesundheitlichen Mehrwert besitzt, mit einer Zubereitungsidee kennen, die Sie erstaunen wird. Ab kommender Woche können wir Sie mit der bereits ab jetzt schalenfesten und **lagerfähigen Kartoffelsorten Ditta** in der Zusatzkiste bedienen. Vorbestellungen bis zur KW 8 (22.-24.2.2023) können Sie gerne und jederzeit an uns melden.

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

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Kartoffeln

10 kg:Kartoffeln Ditta

Preis: € 14,40 inkl. MwSt.

KW 39: 28.-30.09.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 27.09.2022, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.



Vorschau Zusatzkisten 2022/2023

KW 40 **Äpfel** (6 kg Elstar & 4 kg Freiherr v. Hallberg) € 24,40

KW 41 **Äpfel** (je 5 kg Boskoop & Jonagold) € 24,40

KW 42 **Kartoffeln** rotschalig (10 kg) € 14,40

KW 43 **Äpfel** (je 5 kg Gala & Topaz) € 24,40
Kartoffeln mehlig (10 kg) € 14,40

KW 44 **Kartoffeln** Ditta (10 kg) € 14,40

KW 45 **Äpfel** (10 kg Boskoop) € 24,40

KW 46 **Apfelsaft** (10 l) € 28,40

KW 47 **Äpfel** (3 kg Jonagold & 7 kg Topaz) € 24,40

KW 48 **Kartoffeln** Ditta (10 kg) € 14,40

KW 04 **Äpfel** (6-7 kg Topaz & 3-4 kg Rubinella) € 24,40

KW 08 **Kartoffeln** Ditta (10 kg) € 14,40

REZEPTE

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

Spinat-Tarte

Rezept für 4 Personen, 1 runde Auflaufform Ø 26 cm

Teig: 100 g Mehl, 100 g Butter, 100 g Topfen mager, Salz

Aus allen Zutaten einen Teig kneten, zu einer Kugel formen, eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen, ausrollen, in die Auflaufform drücken, Ränder hochziehen. Spinat-Fülle gleichmäßig darauf verteilen, bei 175°C 40 Minuten backen.

Spinat-Fülle: 400 g Blattspinat, 400 g Frischkäse, 250 ml Rahm, 100 g frisch geriebener Parmesan, 3 Eier, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, Pfeffer, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Anbraten

Spinat putzen, bei Bedarf in breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Öl hell anschwitzen, Spinat zugeben, zusammenfallen lassen, Flüssigkeit einkochen lassen (ggf. abgießen), mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten gut vermengen.

Polenta mit gebratenen Pilzen auf Rucola-Salat

Rezept für 2 Personen

Polenta: (statt Polenta kann auch getoastetes Schwarzbrot verwendet werden), 250 ml Wasser, 100 g Polenta, 1 EL Olivenöl, etwas Salz
Wasser, Öl und Salz aufkochen, von der Platte ziehen, Polenta einrieseln lassen, dabei gut rühren, bei mäßiger Hitze einkochen, auf 2 Tellern verteilen, glattstreichen und warmhalten.

Rucola-Salat: 1 Bund Rucola, 3 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico-Essig, 1 TL süßer Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Rucola waschen. Marinade aus Olivenöl, Balsamico-Essig, Senf, Salz und Pfeffer zubereiten, Rucola damit marinieren, auf dem Polenta anrichten.

Gebratene Pilze: 200 g frische Pilze, 2 Knoblauchzehen, Saft ½ Zitrone, ½ Chilischote (ersatzweise Peperoncino), ½ Bund Petersilie (ggf. tiefgefroren), Salz, Pfeffer aus der Mühle

Knoblauch, Chilischote und Petersilie fein hacken. Pilze grob schneiden, in Öl scharf anbraten, mit Knoblauch, Chili, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Pilze auf dem Rucola verteilen, mit Petersilie bestreut servieren.