

2023  
KW 35

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 Blattsalat, 1 Radicchio,  
3 Tomaten, 25 dag grüne Bohnen,  
5 Karotten, 1 Broccoli

### Gemüsekiste:

1 Frühlkraut, 1 roter Eichblattsalat,  
5 Tomaten, 30 dag grüne Bohnen,  
1 Karfiol, 2 Zuckermaiskolben,  
1 Lauch

### Familienkiste:

1 Blattsalat, 1 roter Eichblattsalat,  
1 Tasse Cocktailtomaten, 1 Melan-  
zani, 50 dag grüne Bohnen, 1 Kar-  
fiol, 3 Zuckermaiskolben, 1 Lauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

## Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

In der kommenden Woche erhalten Sie bei Bedarf erstmals die **vorwiegend festkochenden Kartoffeln**. Unsere Landwirte bauen **gelbfleischige und geschmackvolle Sorten** an, welche bereits schalenfester und auch lagerfähig sind. Für die Wintereinlagerung empfehlen wir Ihnen unsere Angebote bei den Lieferterminen ab Mitte Oktober.

### Vorschau Zusatzkisten

KW 37	13.-15.09.2023	Äpfel & Birnen (10 kg, ca. 8,5:1,5)	€ 25,88
KW 38	20.-22.09.2023	Äpfel Gala/Elstar (10 kg)	€ 25,88
KW 39	27.-29.09.2023	Kartoffeln Ditta (10 kg)	€ 15,88
KW 40	04.-06.10.2023	Äpfel Ladina/Hallberg (10 kg)	€ 25,88
KW 41	11.-13.10.2023	Äpfel Elstar/Jonagold/Ladina (10 kg)	€ 25,88
KW 42	18.-20.10.2023	Rotschalige Kartoffeln (10 kg)	€ 15,88
KW 43	25.-27.10.2023	Äpfel Gala/Topaz (10 kg)	€ 25,88
KW 43	25.-27.10.2023	Mehlige Kartoffeln (10 kg)	€ 15,88
KW 44	01.-03.11.2023	Kartoffeln Ditta (10 kg)	€ 15,88
KW 45	08.-10.11.2023	Äpfel Boskoop (10 kg)	€ 25,88
KW 46	15.-17.11.2023	Apfelsaft (10 l)	€ 29,75
KW 47	22.-24.11.2023	Äpfel Jonagold/Topaz (10 kg)	€ 25,88
KW 48	29.11.-01.12.2023	Kartoffeln Ditta (10 kg)	€ 15,88
KW 04	24.-26.01.2024	Äpfel Topaz/Rubinella (10 kg)	€ 25,88
KW 08	21.-23.02.2024	Kartoffeln Ditta (10 kg)	€ 15,88

### Zusatzkiste: Kartoffeln

10 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln  
Preis: € 16,28 inkl. MwSt.

### Zusatzkiste: Zwiebeln

4 kg Tiroler Feldzwiebeln  
Preis: € 11,74 inkl. MwSt.

### KW 36: 06.-08.09.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 05.09.2023, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.



**Vorschau:** Gegen Ende dieser Woche beginnt bei der Familie Giner, den Apfelbauern, die erste Apfel und Birnenernte. Für die KW 37 (13.-15.9.) können wir Sie **einmalig mit der erntefrischen, geschmackigen Apfelsorte Gala, kombiniert mit ca. 1,5 kg Williamsbirne bedienen**.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!  
Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

## REZEPTE

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

### Zuckermaiskolben mit Speck aus der Pfanne

Rezept für 2 Personen, als Beilage zu Gegrilltem

2 Zuckermaiskolben, 50 g Speckwürfel, 5 Schalotten-Zwiebeln (ersatzweise 5 kleine Zwiebeln), Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie, Butterschmalz zum Anbraten

Zuckermaiskolben in Salzwasser weichkochen (mindestens 30 Minuten), von den Kolben der Länge nach Stücke abschneiden (Späne). Schalotten der Länge nach vierteln, Petersilie fein hacken. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, Speckwürfel, Schalotten-Viertel und Zuckermais-Späne kräftig braten, bis alles Farbe angenommen hat, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Petersilie bestreut servieren.

### Quinoa-Salat mit Broccoli, Mandeln und Datteln

Rezept für 2 Personen

200 g Quinoa, 120 g Broccoli-Röschen, 6 Königsdatteln (ersatzweise 12 kleine Datteln), 6 EL gehobelte Mandeln, Chiliflocken nach Belieben, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butter zum Schwenken, Olivenöl zum Beträufeln

Quinoa nach Packungsanweisung garen. Broccoli-Röschen bissfest garen, in Butter schwenken, mit Salz und Pfeffer würzen. Datteln entkernen, in Streifen schneiden. Gehobelte Mandeln ohne Fett in einer Pfanne hellbraun rösten, auf einem Teller abkühlen lassen. Quinoa, Broccoli, Datteln und Mandeln in einer Schüssel vermengen, mit Olivenöl beträufeln, mit Chiliflocken bestreuen, bei Bedarf nachwürzen. Der Salat schmeckt lauwarm und kalt und eignet sich auch als Snack für das Büro.