

2023  
KW 37

Hannes 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 Lollo Bionda,  
2 Zuckermaskolben, 3 Tomaten,  
1 Lauch, 1 Sellerie mit Grün

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüsekiste:

1 Lollo Bionda, 1 Eissalat,  
2 Zuckermaskolben, 1 Lauch,  
1 Sellerie mit Grün, 1 Paprika,  
1 Knoblauch

#### Familienkiste:

1 Eichblattsalat rot, 1 Eissalat,  
3 Zuckermaskolben, 1 Lauch,  
1 Sellerie mit Grün, 3 Zucchini,  
2 Paprika, 1 Frühlkraut

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

Das Frühherbstwetter stabilisiert jetzt das Gemüsewachstum und wirkt sich sehr positiv aus. Die Landwirte bearbeiten nun die Böden, um die Verdichtungen aufzulockern, welche durch die schweren Regenfälle entstanden sind. So können die Mikroorganismen wieder ihre volle Vitalität entwickeln. Auf den frei werdenden Feldern wird nun eine **Gründüngung**, bestehend aus unterschiedlichen Kleearten (Leguminosen), Ackerbohnen, Senf und Phacelia gesät, durch die bioverfügbare Nährstoffe in den Boden kommen und

#### Zusatzkiste: Äpfel

10 kg Äpfel Gala & Elstar gemischt  
Preis: € 25,88 inkl. MwSt.

#### KW 38: 20.-22.09.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 29.09.2023, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Vorschau Zusatzkisten

KW 39	27.-29.09.2023	Kartoffeln Bernina (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 Bernina (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 Bernina (10 kg)	€ 15,88
KW 04	24.-26.01.2024	Äpfel Topaz/Rubinella (10 kg)	€ 25,88
KW 08	21.-23.02.2024	Kartoffeln Bernina (10 kg)	€ 15,88



eine humusierende Wirkung entsteht.

**Tipp:** Für all jene von Ihnen, die die Zusatzkiste Äpfel Gala mit Williamsbirne heute bekommen: **Im Kühlschrank können Sie die Birne lagern und stabil halten.** Bei Raumtemperatur wird sie schnell nachreifen und gelblicher. So können Sie Ihren Genussfaktor selbst optimal regeln.

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)

### Birnenkuchen mit karamellisierten Walnüssen

Rezept für 1 Kastenform

**Teig:** 5 Birnen, 200 g Dinkel-Vollkornmehl, 130 g Butter (zimmerwarm), 110 g flüssiger Honig, 2 EL Zitronensaft, 50 g gemahlene Walnusskerne, 50 ml Milch, 3 Eier, 1 TL Backpulver, ½ TL Kardamom, ½ TL Zimt gemahlen

**Karamellierte Walnüsse:** 100 g Walnusskerne, 2 EL Zucker

Birnen schälen, vierteln, entkernen, mit Zitronensaft beträufeln, 1 Birne in feine Spalten, die restlichen in kleine Würfel schneiden. Kastenform einfetten und mit Mehl ausstäuben. Butter mit 100 g Honig verrühren, Eier nach und nach unterrühren, bis die Masse hell wird. Mehl mit gemahlene Nüssen, Backpulver, Kardamom und Zimt vermengen, mit der Milch unter die Buttercreme rühren, Birnenwürfel unterheben. Teig in die Kastenform füllen, Birnenspalten fächerförmig der Länge nach auflegen, leicht andrücken, im vorgeheizten Backrohr bei 180°C Ober-/Unterhitze ca. 60 Minuten backen. Nadelprobe machen. In der Zwischenzeit Walnusskerne grob hacken und mit 2 EL Zucker in einer beschichteten Pfanne ohne Fett karamellisieren. Kuchen aus dem Rohr nehmen, noch heiß mit restlichem Honig bepinseln, mit karamellisierten Walnüssen bestreuen und auskühlen lassen.

### Grillspieße mit Rinderhufsteak, Zuckermaskolben und Paprika

Rezept für 8 Spieße

400 g Rinderhufsteak, 2 Zuckermaskolben, 1 Paprika, 4 EL Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 1 Handvoll frische Kräuter (Rosmarin, Thymian, Petersilie), 2 EL Balsamico, Prise Salz

**Rinderhufsteak:** Eine Marinade aus Olivenöl, zerdrückten Knoblauchzehen, Kräutern, Balsamico und Salz zubereiten. Rinderhufsteak in Würfel schneiden (etwa die Größe wie der Durchmesser des Maskolbens), mit der Marinade vermengen und ziehen lassen.

**Zuckermaskolben:** Zuckermaskolben ohne Blätter mit etwas Butter und Zucker in Wasser 30 Minuten kochen. Maskolben in 2 cm dicke Scheiben schneiden, nach Belieben noch mit zerlassener Butter beträufeln, mit Salz würzen.

**Paprika:** Paprika entkernen, in 3x3 cm große Stücke schneiden. • Abwechselnd marinierte Rinderhuf-Würfel, Zuckermais-Scheiben und Paprika-Stücke aufspießen und auf dem heißen Grill 10-12 Minuten grillen.