

2023  
KW 39

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 Romanischer Salat, 1 Lauch,  
1 Frühkraut, 1 Bund Radieschen,  
1 Bund Mangold

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat, 1 Blattsalat,  
1 Bund Radieschen, 1 Bund  
Mangold, 30 dag Bohnen,  
1 Paprika, 1 Melanzani

#### Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Blattsalat,  
2 Bund Radieschen, 1 Bund  
Mangold, 40 dag Bohnen,  
2 Paprika, 2 Zucchini, 1 Karfiol,  
1 Melanzani

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

Das tolle Herbstwetter kommt wie bestellt und wird der Entwicklung vom Gemüse am Acker in jeder Hinsicht gut tun. Warme Tage und kühle Nächte sorgen für ein stabiles Wachstum und beste Lagerfähigkeit.

**Information zum Sauerkraut:** Im Laufe des Herbstes wird das eine oder andere mal, so wie in den letzten Jahren, eine Portion Sauerkraut in allen Gemüsekisten dabei sein!

**Für alle, die sich eine größere Menge wünschen,** bieten wir zusätzlich dreimal eine

#### Zusatzkiste: Äpfel

10 kg Ladina & Freiherr von Hallberg  
Preis: € 25,88 inkl. MwSt.

#### KW 40: 04.-06.10.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 03.10.2023, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.



#### Vorschau Zusatzkisten

KW 41	11.-13.10.2023	Sauerkraut (4 kg)	€ 14,20
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 Evita (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 Evita (10 kg)	€ 15,88
KW 04	24.-26.01.2024	Äpfel Topaz/Rubinella (10 kg)	€ 25,88
KW 08	21.-23.02.2024	Kartoffeln Evita (10 kg)	€ 15,88

"Zusatzkiste" mit 4 kg Sauerkraut im Kübel an, das erste Mal in der KW 41 (11.-13.10.2023). Die weiteren Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.

**Leergut:** Vielen Dank für die weiterhin steigende Retournierung der Kartons. Was uns alle zusammen freuen sollte, ist, dass allen Experten-Unkenrufen zum Trotz diese erfolgreiche Freiwilligkeit immer noch besser funktioniert.

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)

### Einfacher Kartoffel-Melanzani-Auflauf

Rezept für 2 Personen

400 g Kartoffeln gekocht, 300 g Melanzani, 250 g Tomaten, 125 g Mozzarella, 50 g Emmentaler, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 Prise Zucker, 1 Prise Zimt, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 Handvoll frische Kräuter (Petersilie, Basilikum...), Olivenöl

Gekochte Kartoffeln schälen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Melanzani der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden, bei mittlerer Hitze in Olivenöl braten, bis diese Farbe angenommen haben, mit Salz würzen. Tomaten häuten (mit kochendem Wasser überbrühen, Haut abziehen), in Würfel schneiden. Knoblauch, Zwiebel und Kräuter fein hacken. Zwiebel in Olivenöl andünsten, mit Tomatenwürfel ablöschen, mit Knoblauch, Zucker, Zimt, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Mozzarella in Scheiben schneiden, Emmentaler reiben. Eine Auflaufform mit Olivenöl austreichen, abwechselnd Tomatensauce, Melanzani-, Kartoffelscheiben und Emmentaler einschichten, letzte Schicht mit Mozzarella-Scheiben belegen, bei 175°C 30 Minuten überbacken.

### Cremige Pasta mit Mangold

Rezept für 4 Personen

400 g Spaghetti; 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Mangold, 1 Handvoll Cocktailtomaten, 2 EL Pinienkerne, 2 EL Olivenöl, 2 TL Currypulver, 2 TL Maizena, 200 ml Rahm, Salz, Pfeffer

Spaghetti al dente kochen, ca. 150 ml Nudelwasser beim Abseihen beiseitestellen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, Cocktailtomaten halbieren, Mangold waschen, Blätter in Streifen, Stiele in dünne Scheiben schneiden. Pinienkerne ohne Fett goldgelb rösten. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel anglasen, Knoblauch und Mangoldstiele zugeben und bei mittlerer Hitze ein paar Minuten dünsten. Mit Salz, Currypulver und Pfeffer würzen, kurz weiterbraten, mit Nudelwasser ablöschen. Mangoldblätter und Cocktailtomaten zugeben, zusammenfallen lassen. Rahm mit Maizena glattrühren, einrühren und etwas einkochen lassen, eventuell nachwürzen. Pasta unterheben, mit Pinienkernen bestreut servieren.