

2024
KW 16

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 Gentile, 10 dag Kresse, 1 Bund Radieschen, 25 dag Spinat, 1 kg festkochende Kartoffeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Gentile, 10 dag Kresse, 1 Bund Radieschen, 40 dag Spinat, 1 kg festkochende Kartoffeln, 1 Bund Petersilie, 1 Lauch

Familienkiste:

1 Gentile, 1 Kopfsalat, 10 dag Kresse, 10 dag Vogersalat, 2 Bund Radieschen, 1 Bund Petersilie, 1 kg festkochende Kartoffeln, 50 dag Spinat, 1 Lauch

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Nach dem fast "sommerlichen" Frühjahr starten wir die erste Auslieferung bei Kühlschranktemperaturen und dürfen Ihnen ab sofort frisches und bei unseren vier Landwirten gewachsenes Gemüse vor die Haustür bringen.

Preise: In Zusammenarbeit mit unseren Gemüsebauern konnten wir die überbordende Preisspirale durchbrechen und bieten mit ca. 2 % Preisanpassung ein faires Angebot. Danke an die, die dies ermöglicht haben, und an Sie, denn die deutlich vermehrte Retournierung des Leergutes, hat sich ebenso ausgewirkt.

Sie erhalten mit Ihrer ersten Gemüsekiste eine Broschüre anlässlich der Gründung des Projekts vor 20 Jahren. Regionale Kreisläufe lassen die Wertschöpfung im Land und sichern ein gewisses Maß an Unabhängigkeit!

Feiertage: Im Mai überschneiden sich drei Feiertage mit Auslieferungstagen. Grundsätzlich liefern wir an diesen wie gewohnt aus. Sollte sich ausnahmsweise etwas ändern, werden Sie gesondert informiert.

Zusatzkisten: Für nächste Woche können Sie bei Bedarf noch 5 kg Lagerkartoffeln und den 10 l Apfelsaft-Cuvée bestellen. In der KW 18 (01.05.-03.05.) und in der KW 19 (08.05.-10.05.) bedienen wir Sie zusätzlich gerne mit der Kräuterkiste vom Kräuterproduzenten Strillinger (6 Töpfe).

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Apfelsaft

10 l im Vakuumbbeutel

Preis: € 29,75 inkl. MwSt.

Zusatzkiste: Kartoffeln

5 kg

Preis: € 13,20 inkl. MwSt.

KW 17: 24.-26.04.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 23.04.2024, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 18	01.-03.05.2024	Kräuter (6 Kräuter im Topf: 1 Basilikum genovese, 1 Schnittlauch, 1 Petersilie krause, 1 Rosmarin, 1 Thymian, 1 Oregano)	€ 17,95
KW 19	08.-10.05.2023		
KW 20	15.-17.05.2023	Apfelessig naturvergoren (3 l im Vakuumbbeutel)	€ 24,50

REZEPTE

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

Gelbe Linsensuppe mit Kokosmilch, Kartoffeln und Blattspinat

Rezept für 4 Personen

Gelbe Linsensuppe: 800 ml Gemüsebrühe, 400 ml Kokosmilch, 250 g gelbe Linsen, 200 g Kartoffeln, 200 g Blattspinat, 100 g Zwiebel, ½ Bund Frühlingszwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, gemahlene orientalische Gewürze (z. B. 1 TL Kurkuma, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriander, ½ TL Bockshornklee), Chili nach Belieben, Salz, Kokosfett zum Andünsten

Gelbe Linsen waschen, abtropfen lassen. Kartoffeln schälen, grob reiben. Blattspinat waschen, bei Bedarf grob schneiden. Zwiebel in feine Würfel, Jungzwiebel und feine Ringe schneiden. Knoblauchzehe und Ingwer fein hacken. Gewürze (außer Salz) vermengen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in Kokosfett andünsten, Gewürzmischung mitrösten bis diese duftet. Gelbe Linsen, Gemüsebrühe und Kokosmilch zugeben, unter Rühren erhitzen, 20 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Bei der Hälfte der Garzeit Kartoffeln, Blattspinat und Jungzwiebel zugeben, mit Salz würzen. Gelbe Linsensuppe auf 4 Teller verteilen und mit Crème Fraîche garnieren.

Topping: 4 EL Crème fraîche

Pasta mit Lauchsauce

Lieblingsrezept von unserer Landwirtin Bettina Posch, aus unserem Kochbuch „G'schichtn und Rezepte“, S. 34

Rezept für 2 Personen

250 g Nudeln (Bandnudeln oder Spaghetti), 1 Stange Lauch, 1 Knoblauchzehe, 125 ml Rahm, Speckwürfel nach Belieben, Salz, Pfeffer, Küchenkräuter nach Geschmack, Olivenöl, Parmesan zum Bestreuen

Knoblauch fein schneiden und mit den Speckwürfeln in Olivenöl anschwitzen. Lauch in Ringe schneiden, zugeben und weich dünsten. Mit Rahm aufgießen, mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und zu einer sämigen Sauce Einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Nudeln kochen. Nudeln mit der Lauchsauce auf Tellern anrichten und mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.