

2024  
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 Romanischer Salat, 5 Tomaten,  
1 Melanzani, 1 Bund Radieschen,  
1 kg Kartoffeln Ditta

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat, 1 Kopfsalat,  
5 Tomaten, 1 Bund Radieschen,  
1 Lauch, 1 Karfiol, 1 kg Kartoffeln  
Ditta

### Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Kopfsalat,  
6 Tomaten, 1 Bund Radieschen,  
2 Lauch, 1 Frühkraut, 1 Broccoli,  
1 kg Kartoffeln Ditta

## Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Wir hatten in den letzten Wochen sehr heiße Temperaturen, oft starke Gewitter und extrem feuchte Luft. Dieser Mix verursacht ein zu schnelles Wachstum der Gemüsekulturen, die Zellen sind "aufgeblasen" und es kommt leichter zu Beschädigungen, wo manchmal Verderb passiert, der in der Kiste durchaus "ansteckend" sein kann. **Bitte melden Sie sich in so einem Fall ungeniert und zeitnah!** So geben sie uns eine Chance, den Mangel wieder gut zu machen. Mit der Zusatzkiste in der kommenden Woche besteht einmalig die Möglichkeit, die **Äpfel Gala mit ca. 1,5 kg Williamsbirne** kombiniert, zu bestellen. Die Birnen halten im Kühlschrank länger und reifen bei Raumtemperatur dann sehr flott in den gewünschten Reifezustand nach.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

### Vorschau Zusatzkisten

KW 37	Äpfel (4 kg Gala/6 kg Elstar)	€ 26,68
	Tiroler Feldzwiebeln (4 kg)	€ 12,60
KW 38	Lagerkartoffeln Ditta (10 kg)	€ 16,60
KW 39	Äpfel (4 kg Ladina/6 kg Freiherr v. Hallberg)	€ 26,68
	Lagerkiste klein (3 kg Karotten/2 kg Rohnen)	€ 14,20
KW 40	Äpfel (5 kg Elstar/5 kg Jonagold)	€ 26,68
KW 41	Kartoffeln rotschalig (10 kg)	€ 16,60
KW 42	Äpfel (5 kg Gala/5 kg Topaz)	€ 26,68
	Sauerkraut (4 kg)	€ 14,60
KW 43	Äpfel (10 kg Boskoop)	€ 26,68
	Kartoffeln mehlig (10 kg)	€ 16,60
KW 44	Lagerkartoffeln Ditta (10 kg)	€ 16,60
	Lagerkiste klein (3 kg Karotten/2 kg Rohnen)	€ 14,20

### Zusatzkiste: Äpfel & Birnen

8,5 kg Äpfel Gala & 1,5 kg Williams Birnen  
Preis: € 26,68 inkl. MwSt.

### Zusatzkiste: Pilze

500 g weiße Alpenchampignons,  
400 g braune Biochampignons, 300 g  
Shiitakepilze  
Preis: € 19,58 inkl. MwSt.

### Zusatzkiste: Kartoffeln

10 kg rotschalige Kartoffeln  
Preis: € 16,60 inkl. MwSt.

### KW 36: 04.-06.09.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 03.08.2024, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

KW 45	Apfelsaft (10 l)	€ 30,65
KW 46	Äpfel (10 kg Boskoop)	€ 26,68
KW 47	Äpfel (3 kg Jonagold/7 kg Topaz)	€ 26,68
	Lagerkiste groß *	€ 19,25
KW 48	Lagerkartoffeln Ditta (10 kg)	€ 16,60
	Sauerkraut (4 kg)	€ 14,60
KW 03	Äpfel (4 kg Rubinella/6 kg Topaz)	€ 26,68
	Sauerkraut (4 kg)	€ 14,60
KW 06	Lagerkartoffeln Ditta (10 kg)	€ 16,60
	Sauerkraut (4 kg)	€ 14,60

\* Lagerkiste groß: 3 kg Karotten, 2 kg Rohnen, 1 Sellerie, 1-2 Pastinaken, 1 großer Chinakohl

## REZEPTE

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

### Rotes Gemüse-Kartoffel-Curry mit einem Gewürz-Joghurt

Rezept für 4 Personen

**Rotes Gemüse-Kartoffel-Curry:** 1000 g Gemüse (Zwiebel, Karotten, Karfiol, Broccoli, grüne Bohnen vorgegart, Fenchel, Erbsen...), 700 g Kartoffeln, 250 ml ungesüßte Kokosmilch, 250 ml Gemüsebrühe, 50-70 g rote Currypaste, 1-2 Chilischoten, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, Salz, Öl zum Anbraten

**Gewürz-Joghurt:** 350 g Naturjoghurt, ½ TL Koriander gemahlen, ½ TL Kreuzkümmel gemahlen, 1 Prise Salz

**Rotes Gemüse-Kartoffel-Curry:** Gemüse putzen, klein schneiden. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Chilischote und Ingwer klein hacken. Öl erhitzen, Zwiebel, Chili, Ingwer und rote Currypaste anschwitzen, Kartoffeln mitbraten, mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufgießen. Gemüse zugeben, mit Salz würzen, 15 Minuten köcheln lassen (bis die Kartoffelwürfel weich sind). Gemüse-Kartoffel-Curry nach Belieben mit gehackten Korianderblättern bestreuen, mit dem Gewürz-Joghurt servieren. Dazu passt ein Blattsalat.

**Gewürz-Joghurt:** Alle Zutaten verrühren.

### Salat-Dressings

**Honig-Senf-Dressing:** 50 ml Olivenöl, 20 ml Balsamico-Essig, 2 TL Dijonsenf, 2 TL flüssiger Honig, Chilipulver nach Belieben, Salz, Pfeffer aus der Mühle.

**Orangen-Dressing:** 2 EL Olivenöl, 2 EL Orangensaft (frisch gepresst), 1 EL Limetten- oder Zitronensaft (frisch gepresst), 1 EL flüssiger Honig, Salz, frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle.

**Joghurt-Dressing:** 250 ml Natur-Joghurt, 8 EL Balsamico-Essig, 4 EL Olivenöl, 4 EL Zitronensaft, 1 Prise Zucker oder 1 TL flüssiger Honig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frische Kräuter der Saison gehackt, Knoblauch nach Belieben fein gehackt.

Alle Zutaten vermengen.