

2024  
KW 36

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 Eichblattsalat rot, 1 Paprika,  
1 Bund Jungzwiebel, 1 Broccoli,  
25 dag grüne Bohnen

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Gemüsekiste:

1 grüner Blattsalat, 1 Radicchio,  
1 Paprika, 1 Bund Jungzwiebel,  
1 Karfiol, 5 Karotten,  
2 Zuckermis-Kolben

### Familienkiste:

1 grüner Blattsalat, 1 Radicchio,  
1 Fenchel, 2 Zucchini, 1 Bund  
Jungzwiebel, 2 Zuckermis-Kolben,  
1 Karfiol, 40 dag grüne Bohnen,  
1 Melanzani

## Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Diese Woche erhalten viele von Ihnen die Zusatzkiste Äpfel Gala mit Williamsbirne. Aus diesem Anlass sind in dieser Woche zwei ausgesuchte Birnenrezepte am Rezeptzettel. Auf unserer **Website und in der App** der Tiroler Gemüsekiste finden Sie zu jeder Gemüsesorte unserer Landwirte **eine Vielzahl an kulinarischen Vorschlägen** zur einfachen Zubereitung.

In der letzten Woche wurde in einer Tiroler Tageszeitung ein Bericht veröffentlicht, in der ein Tiroler Gemüsebauer mit einem Bundespolitiker gezeigt wurde und das Ganze zudem mit einer Gemüsekiste in Zusammenhang gebracht wurde. Wir wurden erst durch die zahlreichen Anrufe und Mails aufmerksam! Dass man, wenn man Gemüsekiste liest, damit automatisch die Tiroler Gemüsekiste assoziiert, zeigt, dass in den letzten 20 Jahren etwas Gutes gelungen ist. **Wenn jedoch ein Teil unseres Projektnamens verwendet wird, um politische Aufmerksamkeit zu lukrieren, müssen wir eindeutig eine Klarstellung anbringen: Die Tiroler Gemüsekiste OG ist ein Unternehmen, welches sich nicht politisch engagiert. Wir handeln und arbeiten nach bestem Wissen für Transparenz, Ehrlichkeit und Regionalität.**

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

### Zusatzkiste: Äpfel

4 kg Gala & 6 kg Elstar  
Preis: € 26,68 inkl. MwSt.

### Zusatzkiste: Feldzwiebeln

4 kg Tiroler Feldzwiebeln  
Preis: € 12,60 inkl. MwSt.

### KW 37: 11.-13.09.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 10.09.2024, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

### Vorschau Zusatzkisten

KW 38	Lagerkartoffeln Evita (10 kg)	€ 16,60
KW 39	Äpfel (4 kg Ladina/6 kg Freiherr v. Hallberg) Lagerkiste klein (3 kg Karotten/2 kg Rohnen)	€ 26,68 € 14,20
KW 40	Äpfel (je 5 kg Elstar & Jonagold)	€ 26,68
KW 41	Kartoffeln rotschalig (10 kg)	€ 16,60

## REZEPTE

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

### Karamellierte Birnen und Blauschimmel-Käse auf Blattsalat mit einem einfachen Low-Carb-Nussbrot

Rezept für 4 Personen

Karamellierte Birnen: 2 Birnen, 5 EL milder Balsamico-Essig, 2 TL Zucker

Birnen nach Belieben schälen, achteln, Kerngehäuse ausschneiden. Zucker in einer Pfanne erhitzen, karamellisieren lassen, mit Balsamico-Essig ablöschen. Birnenteile darin 3 Minuten braten.

Blattsalat: 1 Blattsalat, 120 g Blauschimmel-Käse (z.B. Gorgonzola), 5 EL Nuss- oder Olivenöl, 3 EL Balsamico-Essig, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Blattsalat waschen, in mundgerechte Stücke zupfen. Nuss- oder Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer verrühren, Blattsalat damit marinieren, auf vier Tellern anrichten. Birnen-Teile auf dem Salat verteilen, mit Blauschimmel-Käse-Stückchen bestreuen.

Einfaches Low-Carb-Nussbrot: 500 g Nüsse, Körner und Saaten (Mischung nach Belieben), 50 ml Olivenöl, 5 Eier, ½ TL Salz

Nüsse, Körner und Saaten nach Belieben zerkleinern. Eier mit Salz verquirlen, Olivenöl langsam unterrühren, Nüsse, Körner und Saaten unterheben. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen. Nussbrot im vorgeheizten Backrohr bei 160°C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene 1 Stunde backen.

### Mohn-Streuselkuchen mit Birne

Springform mit 26 cm Durchmesser

Mürbteig: 200 g Mehl, 125 g kalte Butter, 75 g Zucker, 50 g geschälte, gemahlene Mandeln, 1-2 EL kalte Milch, ½ TL Backpulver

Alle Zutaten zu einem Mürbteig verkneten, in Frischhaltefolie wickeln, 30 Minuten kaltstellen. ¾ des Teiges ausrollen. Springform ausfetten, bemehlen, mit dem ausgerollten Teig auskleiden, Teig am Rand 3 cm hochziehen. Das restlichen Drittel des Teiges als Streusel verwenden (Teig zwischen den Handflächen abbröseln).

Fülle: 4 Birnen, 2 EL Zitronensaft; 150 g Topfen, 125 g gemahlener Mohn, 125 ml Milch, 100 g Zucker, 25 g Butter, ½ Packerl Vanillepuddingpulver

Birnen schälen, vierteln, entkernen, in kleine Würfel schneiden. Birnenwürfel mit Zitronensaft und mit 1 EL vom Zucker in einer beschichteten Pfanne für einige Minuten andünsten, danach abkühlen lassen. Milch und Butter erwärmen, über den Mohn gießen, 20 Minuten quellen lassen. Topfen, restlichen Zucker und Vanillepuddingpulver unter die Mohnmasse rühren. Mohnmasse auf den Teig streichen, Birnenstücke darauf verteilen, mit Streusel abdecken. Kuchen im vorgeheizten Backrohr bei 180°C 45 Minuten mit Ober- und Unterhitze backen. Vor dem Servieren mit Staubzucker bestreuen.