

2024
KW 38

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 Kopfsalat, 2 Zucchini, 1 Sellerie mit Grün, 1 Broccoli, 5 Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Kopfsalat, 1 Lollo Bionda, 1 Sellerie mit Grün, 1 Broccoli, 1 Bund Radieschen, 1 Bund Mangold, 5 Karotten

Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Lollo Bionda, 1 Radicchio, ¾ kg Tomaten, 1 Broccoli, 1 Kürbis, 1 Bund Radieschen, 2 Zucchini, 2 Paprika

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Im saisonalen Angebot der Natur finden sich im Herbst immer wieder rot-blaue Gemüsesorten. Der intensive **Farbstoff Anthocyan** ist ein sehr wertvolles Lebenselixier, welches uns hilft, eine große Menge an Immunstoffen für die kommende Zeit einzuspeichern. Rotkraut, Radicchio, Rote Rüben, Rote Trauben und Radieschen sind reich an diesem roten Farbstoff, der zudem eine starke antivirale und antibakterielle Wirkung besitzt. **Anthocyan kommt nur in Landpflanzen vor**, niemals in tierischen Produkten. Anthocyane sind eine der wichtigsten Radikalfänger und daher unerlässlich, wenn es um den langfristigen Schutz unserer Körperzellen geht.

Ergänzungen der Zusatzkisten: Aufgrund der guten Ernte und der großen Nachfrage nach den **Tiroler Feldzwiebeln** können wir Ihnen noch zwei weitere Liefertermine für eine 4 kg Einheit anbieten: KW 41 (9.-11. Oktober) und KW 46 (13.-15. November).

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Äpfel

4 kg Ladina & 6 kg Freiherr von Hallberg
Preis: € 26,68 inkl. MwSt.

Zusatzkiste: Lagerkiste klein

3 kg Karotten & 2 kg Rohnen
Preis: € 14,20 inkl. MwSt.

KW 39: 25.-27.09.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 24.09.2024, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 40	Äpfel (5 kg Elstar/5 kg Jonagold)	€ 26,68
KW 41	Kartoffeln rotschalig (10 kg) Tiroler Feldzwiebeln (4 kg)	€ 16,60 € 12,60
KW 42	Äpfel (5 kg Gala/5 kg Topaz) Sauerkraut (4 kg)	€ 26,68 € 14,60
KW 43	Äpfel (10 kg Boskoop) Kartoffeln mehlig (10 kg)	€ 26,68 € 16,60
KW 44	Lagerkartoffeln Bernina (10 kg) Lagerkiste klein (3 kg Karotten/2 kg Rohnen)	€ 16,60 € 14,20

KW 45	Apfelsaft (10 l)	€ 30,65
KW 46	Äpfel (10 kg Boskoop) Tiroler Feldzwiebeln (4 kg)	€ 26,68 € 12,60
KW 47	Äpfel (3 kg Jonagold/7 kg Topaz) Lagerkiste groß *	€ 26,68 € 19,25
KW 48	Lagerkartoffeln Bernina (10 kg) Sauerkraut (4 kg)	€ 16,60 € 14,60
KW 03	Äpfel (4 kg Rubinella/6 kg Topaz) Sauerkraut (4 kg)	€ 26,68 € 14,60
KW 06	Lagerkartoffeln Bernina oder Evita (10 kg) Sauerkraut (4 kg)	€ 16,60 € 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

Breite Bandnudeln mit Selleriegrün-Pesto und Cocktail-Tomaten

Rezept für 2 Personen

200 g breite Bandnudeln, 10 Cocktail-Tomaten, Salz, Olivenöl zum Anbraten, Basilikum-Blätter für die Garnitur

Bandnudeln in Salzwasser al dente kochen, abgießen, mit Selleriegrün-Pesto vermengen. Cocktail-Tomaten entweder frisch oder kurz in der Pfanne mit etwas Zucker und Salz in Olivenöl gebraten zu den Bandnudeln geben, mit Basilikum-Blättern garnieren.

Selleriegrün-Pesto: 75 ml Olivenöl, 2 Handvoll Sellerieblätter, 1 Handvoll Nüsse, ein paar frische Basilikum-Blätter, 1 Knoblauchzehe, 1 Prise Zucker, Salz, nach Belieben 50 g Hartkäse gerieben

Sellerieblätter grob schneiden. Die Hälfte des Olivenöls mit den Sellerieblättern, Nüssen, Basilikum-Blättern und Knoblauchzehe (und nach Belieben Hartkäse) in einem Mixer pürieren. Restliches Olivenöl langsam zugießen, bis eine cremige Paste entstanden ist. Pesto mit Zucker und Salz würzen.

Gebratener Reis mit Broccoli, Cashews und Ei

Rezept für 2 Personen

200 g Broccoli, 2 Tassen gekochter Reis, 2 Jungzwiebeln, 2 EL Cashews Nüsse geröstet, 1 kleine rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer (Menge nach Belieben), 1 Ei, 1 TL Rohrzucker, Chiliflocken, Salz, Kokosfett zum Braten, Butter zum Verfeinern

Broccoli in 1 cm dicke Scheiben, Zwiebel in dünne Streifen und Jungzwiebel in Breite Ringe schneiden, Knoblauchzehe und Ingwer fein hacken. Kokosfett in einer Pfanne (Wok) erhitzen, Broccoli, rote Zwiebel, Knoblauch und Ingwer ein paar Minuten scharf anbraten, Zucker und Butter mitbraten, gekochten Reis untermengen, mit Chiliflocken und Salz würzen. In der Mitte der Pfanne eine Stelle freischieben, das Ei unter Rühren stocken lassen, mit Reis und Gemüse vermengen, auf Tellern anrichten, mit Jungzwiebel und Cashews bestreut servieren.