

2024
KW 38

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 Endivien oder Kopfsalat, 1 Bund Mangold, 1 Frühkraut, 1 Bund Radieschen, 1 Sellerie mit Grün

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Kopfsalat, 1 Endivien, 1 Bund Mangold, 1 Kohlrabi, 1 Sellerie mit Grün, 1 Bund Radieschen, 1 Melanzani oder Paprika

Familienkiste:

1 Kopfsalat, 1 Endivien, 1 Bund Mangold, 1 Sellerie mit Grün, 2 Bund Radieschen, 1 Karfiol, 2 Lauch, 1 kg Karotten

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

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 Evita (10 kg) Lagerkiste klein (3 kg Karotten/2 kg Rohnen)	€ 16,60 € 14,20

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.

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 Evita (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 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.

Italienische Tomaten-Mangold-Minestrone mit weißen Bohnen

Rezept für 4 Personen

800 g Tomaten, 500 g Mangold, 400 g weiße Bohnen (aus der Dose), 400 ml Gemüsebrühe, 3 Stangen vom Stangensellerie, 2 Karotten, 2 Knoblauchzehen, 1 Zwiebel, 1 EL Tomatenmark, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Handvoll Basilikumblätter, Olivenöl zum Anbraten, Parmesan zum Bestreuen

Tomaten häuten (mit kochendem Wasser überbrühen, Tomatenhaut abziehen) und in Würfel schneiden. Mangold-Blätter und -Stiele, Selleriestangen, Karotten, Knoblauch, Zwiebel und Basilikum klein schneiden, weiße Bohnen waschen und abtropfen lassen. Zwiebel in Olivenöl anbraten, Mangold-Stiele, Stangensellerie, Karotten und Knoblauch mitrösten, Tomatenmark einrühren, mit Gemüsebrühe und gehackten Tomaten ablöschen, 30 Minuten schmoren lassen, gelegentlich umrühren. Weiße Bohnen und Mangold-Blätter zugeben, 10 Minuten köcheln lassen, bei Bedarf mit Wasser verlängern, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Basilikum und gehobeltem Parmesan bestreut servieren, dazu passt knuspriges Weißbrot.