

2024
KW 38

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 Blattsalat, 25 dag Spinat,
1 Blaukraut, 1 Bund Radieschen,
2 Rohnen mit Grün

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Blattsalat, 1 Radicchio, 40 dag
Spinat, 1 Blaukraut, 1 Melanzani
oder 5 Tomaten, 3 Rohnen mit
Grün, 1 Lauch

Familienkiste:

1 Blattsalat, 1 Radicchio, 60 dag
Spinat, 1 Blaukraut, 1 Bund
Radieschen, 3 Rohnen mit Grün,
2 Lauch, ¾ kg Tomaten

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 Ditta (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 Ditta (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 Ditta (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

Kleine Tartes mit Blaukraut und Thymian

Rezept für 4 kleine Tartes

Teig: 100 g Mehl, 100 g kalte Butter, 100 g Topfen, 1 Prise Salz

Kalte Butter klein schneiden, mit dem Mehl abbröseln, mit Topfen und Salz zu einem Teig verkneten, 30 Minuten kühl stellen. Teig in vier Teile teilen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche Kreise ausrollen, Tartes-Förmchen (ausgefettet) damit auskleiden.

Blaukraut-Belag: 200 g Blaukraut, 150 ml Gemüsebrühe, 50 g gehackte Walnüsse, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 1 EL Zucker, 1 Schuss Rotweinessig, 1 Prise Nelkenpulver, Salz, Cayennepfeffer, Thymian (vorzugsweise frisch oder tiefgekühlt)

Blaukraut-Blätter in feine Streifen schneiden, Zwiebel fein hacken. Zwiebel in Butter andünsten, Zucker einstreuen, karamellisieren lassen, Blaukraut mitrösten, mit Essig und Gemüsebrühe ablöschen, 15 Minuten schmoren, würzen, etwas abkühlen lassen, auf die Förmchen aufteilen, mit den gehackten Walnüssen und Thymian bestreuen.

Guss: 100 ml Milch, 100 ml Rahm, 100 ml Ricotta (oder anderen Frischkäse), 2 Eier, 1 EL Speisestärke, 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer
Alle Zutaten verquirlen, über das Blaukraut gießen, im vorgeheizten Backrohr bei 200°C (Ober- und Unterhitze) 25 Minuten backen, mit Thymian-Zweigen garniert servieren.

Smoothie aus Rohnen, Heidelbeeren und Banane

Rezept für 2 Personen

2 kleine frische Rohnen, 200 g Heidelbeeren, 1 Banane, 240 ml Mandelmilch, 120 ml Apfelsaft, 1 TL Vanille, 1 TL Zimt, ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer

Rohnen schälen, in Würfel schneiden. Alle Zutaten in einem Mixer zerkleinern und pürieren.