

2024
KW 39

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, 1 Radicchio,
1 Kohlrabi, 5 Karotten, 1 Lauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Kopfsalat, 1 Bund Radieschen,
1 Spitzpaprika, 5 Karotten,
1 Pastinake, 1 Kohlrabi, 1 Broccoli

Familienkiste:

1 Kopfsalat, 1 Romanischer Salat,
2 Spitzpaprika, 1 Melanzani,
8 Karotten, 2 Pastinaken,
2 Kohlrabi, 40 dag Spinat

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Für die kommende Woche, KW 40 (2.-4.10.2024), können wir Ihnen ein **besonderes Schmankerl** anbieten. Die Familie Norz vom Surerhof, welche uns mit den herausragenden Qualitäten an Kirschen und Zwetschken bedient, produziert auch den **Williamsnektar**. Wer von Ihnen im März die Jubiläumskiste bestellt hat, weiß bereits wovon die Rede ist – eine naturtrübe Pressung aus der reifen Birne, die ein aromatisches Geschmackserlebnis auf den Gaumen zaubert, welches man kaum beschreiben kann. Das klingt zwar etwas hochtrabend aber wir haben diese Beschreibung genau so bestätigt bekommen. Zwei Flaschen mit je 0,75 l Inhalt können bis zum nächsten Dienstag, 12 Uhr, bestellt werden.

Zusätzliche Sonderkisten: Bitte beachten Sie, dass wir aufgrund der Anfragen folgende Zusatzkisten in Abstimmung mit unseren Landwirten anbieten: KW 41 (9.-11. Oktober) 5 kg **Rohnen**, KW 45 (6.-8. November) 5 kg **Karotten**, jeweils ungewaschen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Äpfel

5 kg Elstar & 5 kg Jonagold
Preis: € 26,68 inkl. MwSt.

Zusatzkiste: Birnennektar

2 x 0,75 l Williamsbirnen-Nektar
Preis: € 17,40 inkl. MwSt.

KW 40: 02.-04.10.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 01.10.2024, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 41	Kartoffeln rotschalig (10 kg)	€ 16,60
	Tiroler Feldzwiebeln (4 kg)	€ 12,60
	Rohnen (5 kg)	€ 13,50
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

KW 45	Apfelsaft (10 l)	€ 30,65
	Karotten (5 kg)	€ 12,40
KW 46	Äpfel (10 kg Boskoop)	€ 26,68
	Tiroler Feldzwiebeln (4 kg)	€ 12,60
KW 47	Äpfel (3 kg Jonagold/7 kg Topaz)	€ 26,68
	Lagerkiste groß *	€ 19,25
	Kochbuch "Gschicht'n & Rezepte"	€ 29,90
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

Polenta mit Kräutern zu Pastinaken-Rohnen-Gemüse

Rezept für 4 Personen

Polenta: 1000 ml Wasser, 300 g Polenta, 1 Handvoll frische Kräuter, gehackt (Wildkräuter oder italienische Kräuter), 1 EL Olivenöl, 1 gestrichener TL Salz, Butter zum Braten • Wasser mit Olivenöl und Salz aufkochen, von der Platte ziehen, Polenta langsam einrühren, Kräuter einstreuen, unter ständigem Rühren eindicken lassen, bei Bedarf immer wieder kurz auf die Platte stellen (Vorsicht!). Polenta fingerdick auf ein Brett streichen, auskühlen lassen. Polenta in Scheiben schneiden (z.B. Dreiecke), in Butter goldbraun braten.

Pastinaken-Rohnen-Gemüse: 500 g Pastinaken, 500 g Rohnen, 250 ml Gemüsebrühe, 150 g Crème fraîche, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Zitronensaft, ¼ TL Zimt, ¼ TL Kardamom gemahlen, 1 Msp. Nelkenpulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Anbraten

Pastinaken und Rohnen schälen, in Scheiben schneiden (mundgerechte Größe), Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zwiebel in Öl sanft anbraten, Knoblauch, Zimt, Kardamom und Nelkenpulver zugeben, mitbraten, bis es würzig duftet. Pastinaken und Rohnen zugeben, kurz anbraten, mit Gemüsebrühe aufgießen, nach Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen, etwa 20 Minuten dünsten, bis das Gemüse bissfest bis weich ist. Zitronensaft und Crème fraîche einrühren, mit dem Kräuterpolenta anrichten.

Radicchio-Kohlrabi-Orangen-Salat mit Minze

2 Personen als Vorspeise oder Snack • 2 Handvoll Radicchio-Blätter, 2 Bio-Orangen, 1 Bio-Limette, 1 Kohlrabi, 1 roter Pfefferoni, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1 TL Honig, Salz, frischer Pfeffer aus der Mühle, 10 Minze-Blätter

Radicchio-Blätter in Streifen schneiden. Kohlrabi schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden oder feinblättrig hobeln, auflegen, salzen und zur Seite stellen. Von einer halben Orange die Orangenschale (nur die orange Schale) und von der Limette die Limettenschale (nur die grüne Schale) abschälen, diese Zesten dünn schneiden. Orangen filetieren (Enden großzügig abschneiden, mit Hilfe eines Messer Orange samt weißer Haut abschälen, Spalten ausschneiden), den Saft der Orangen auffangen bzw. den Rest noch auspressen. Pfefferoni und Knoblauch fein hacken. Orangensaft, Orangen- und Limettenschale (je 1 TL), Pfefferoni, Knoblauch, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer zu einer Marinade rühren. Das Salz vom Kohlrabi mit Hilfe eines Küchenpapiers abtupfen. Zwei tiefe Teller mit Radicchio-Blätter, Kohlrabi-Scheiben und Orangen-Spalten befüllen, mit Marinade beträufeln, mit Minze-Blätter garnieren.