

2024
KW 43

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, 10 dag Vogerlsalat,
1 Pastinake, 3 Rohnen rot und
gelb, 1 Stange Sprossenkohl

Gemüsekiste:

1 Kopfsalat, 1 Zuckerhut,
3 Rohnen rot und gelb,
1 Butternut-Kürbis, 5 Karotten,
1 Lauch, 1 Stange Sprossenkohl

Familienkiste:

1 Kopfsalat, 1 Zuckerhut, 1 Bund
Rucola, 1 Karfiol, 1 Butternut-
Kürbis, 3 Rohnen, 1 Lauch,
5 Karotten, 1 Stange Sprossenkohl

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Sprossenkohl ist eine jener Gemüsesorten, wo sich die Geister scheiden, ob es in die Kategorie "weniger beliebt" oder das "ganz Gute" einzuordnen ist. Wir würden Ihnen empfehlen, sich mit diesem wertvollen Gemüse durchaus mutig, auf einige nicht klassische Zubereitungsmethoden heranzuwagen. In unserer Rezeptesammlung finden Sie zum Beispiel "**Sprossenkohl in Honig-Balsamico-Marinade**" oder "**Ofenkartoffel mit Sprossenkohl mit Kürbis vom Blech**". Sie erhalten Sprossenkohl, so wie er am Acker wächst, auf der Stange geerntet.

Achtung: Nächste Woche ist Allerheiligen! Sollte für Sie der Freitag Ihr Zustelltag sein, dann werden Sie ganz normal und wie gewohnt bedient.

Zusatzkisten: Die vorwiegend festkochenden Kartoffeln sind bereits schalenfest und sehr gut lagerfähig.

Vielen Dank für die Rückgabe des Leergutes!

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Lagerkartoffeln

10 kg Bernina

Preis: € 16,60 inkl. MwSt.

Zusatzkiste: Lagerkiste klein

3 kg Karotten, 2 kg Rohnen

Preis: € 14,20 inkl. MwSt.

KW 44: 30.10-01.11.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 29.10.2024, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

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 "G'schicht'n & Rezepte"	€ 29,90
KW 48	Lagerkartoffeln Bernina (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 Bernina oder Evita (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

Sprossenkohl-Debreziner-Gulasch

Rezept für 4 Personen

800 g Sprossenkohl, 375 ml Gemüsebrühe, 4 Debreziner, 4 EL Sauerrahm, 2 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Speisestärke, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Paprikapulver edelsüß, Chilipulver nach Belieben, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butter zum Andünsten

Sprossenkohl putzen, in wenig Salzwasser bissfest garen (15 Minuten). Debreziner in Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zwiebel in Butter anrösten, Debreziner und Knoblauch kurz mitrösten, Speisestärke, Tomatenmark und Paprikapulver einrühren, mit Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen und eindicken lassen, Sprossenkohl zugeben, mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen, von der Platte ziehen, Sauerrahm zügig einrühren, mit Kartoffeln servieren.

Tarte mit Butternuss-Kürbis und gerösteten Haselnüssen

Rezept für 1 Tarte; vegetarisch

Tarte-Teig: 250 g Mehl, 140 g kalte Butter, 2 EL kaltes Wasser, 1 Dotter, 1 TL Salz

Belag: 1 Butternuss-Kürbis, 300 ml Milch, 100 ml Rahm, 3 Eier, 1 Handvoll Haselnüsse, 1 Zwiebel, 1 Prise Zucker, 1 EL Balsamico-Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Sonstiges: Hülsenfrüchte zum Blindbacken

Für den Tarte-Teig alle Zutaten rasch zu einem glatten Teig verarbeiten und 1 Stunde kühl rasten lassen. Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Butternuss-Kürbis schälen, halbieren, aushöhlen und das Kürbisfleisch in grobe Würfel schneiden, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten im vorgeheizten Rohr backen. Anschließend herausgeben und die Temperatur des Ofens auf 170°C einstellen. Tarte-Form einfetten, Teig kreisrund ausrollen und in die Form geben, Rand hochziehen und gut andrücken, mit Backpapier auslegen und Hülsenfrüchte einfüllen, ca. 30 Minuten blind backen. Währenddessen Haselnüsse halbieren und ohne Fett rösten, beiseitestellen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, in Olivenöl glasig dünsten, mit Balsamico-Essig ablöschen und mit einer Prise Zucker karamellisieren. Vorgebackenen Teig herausgeben und das Rohr auf 180°C einstellen. Zwiebel mit den Kürbiswürfeln in die vorgebackene Tarte einfüllen. Milch, Rahm und Eier vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, über die Zwiebel-Kürbis-Füllung gießen, mit gerösteten Haselnüssen bestreuen. Tarte ca. 45 Minuten goldgelb backen.