

2022
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, 10 dag Rucola,
25 dag grüne Bohnen, 30 dag
Blattspinat, 1 kg Kartoffeln (Ditta)

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Blattsalat, 1 Radicchio,
10 dag Rucola, 40 dag Spinat,
1 Blaukraut, 6 Karotten,
1 kg Kartoffeln (Ditta)

Familienkiste:

1 Blattsalat, 1 Radicchio,
10 dag Rucola, 10 dag Kresse,
50 dag grüne Bohnen, 1 Blaukraut,
5 Tomaten, 6 Karotten,
1 kg Kartoffeln (Ditta)

Werte Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

In der Gemüsekiste finden Sie aufgrund der Sortenvielfalt von über 50 Gemüsesorten während des Jahres immer wieder ein Gemüse, welches entsprechend Ihrer Gewohnheit nicht im Einkaufswagen landen würde. Aus diesem Grund sammeln wir für Sie **alle selbst erprobten und bewährten Genussrezepte seit nun fast 18 Jahren**. Auf unserer Website und in der App stehen Ihnen diese, z. T. mit Bildern hinterlegt, zur Verfügung. Lernen Sie ein typisches Herbstgemüse, z. B. den Sellerie, der übrigens einen überaus hohen gesundheitlichen Mehrwert besitzt, mit einer Zubereitungsidee kennen, die Sie erstaunen wird. Ab kommender Woche können wir Sie mit der bereits ab jetzt schalenfesten und **lagerfähigen Kartoffelsorten Ditta** in der Zusatzkiste bedienen. Vorbestellungen bis zur KW 8 (22.-24.2.2023) können Sie gerne und jederzeit an uns melden.

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ... und bleiben Sie gesund!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Kartoffeln

10 kg:Kartoffeln Ditta
Preis: € 14,40 inkl. MwSt.

KW 39: 28.-30.09.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 27.09.2022, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.



Vorschau Zusatzkisten 2022/2023

KW 40 **Äpfel** (Elstar & Hallberg)

KW 41 **Äpfel** (Boskoop & Jonagold)

KW 42 **Kartoffeln** rotschalig

Kartoffeln € 14,40 • Äpfel € 24,40 • Apfelsaft € 28,40

KW 43 **Äpfel** (Gala & Topaz)
Kartoffeln mehlig

KW 44 **Kartoffeln** Ditta

KW 45 **Äpfel** (Boskoop)

KW 46 **Apfelsaft**

KW 47 **Äpfel** (Jonagold & Topaz)

KW 48 **Kartoffeln** Ditta

KW 04 **Äpfel** (Topaz & Rubinella)

KW 08 **Kartoffeln** Ditta

REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter www.tiroler.gemuesekiste.at

Blaukraut-Flammkuchen mit Schinkenspeck und Camembert

Rezept für 4 Flammkuchen

Flammkuchen: 250 g Mehl, 125 ml lauwarmes Wasser, 10 g Germ, 3 EL Olivenöl, ½ TL Salz

Germ im lauwarmen Wasser auflösen. Mehl mit Salz vermengen, mit allen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, zugedeckt und mit Mehl bestäubt an einem warmen Ort gehen lassen. Teig in vier Portionen teilen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen (Oval je 25 x 30 cm), auf ein Backblech (Backpapier) legen, mit Crème Fraîche bestreichen, mit Blaukraut, Camembert, Äpfel, Zwiebel und Schinkenspeck belegen, bei 200°C Heißluft 15 Minuten backen.

Belag: 120 g Crème fraîche zum Bestreichen.

400 g Blaukraut, 2 EL Öl, 2 EL Rotwein-Essig, 1 TL Zucker, 1 Prise Nelkenpulver, Salz, Pfeffer, frischer Thymian (Blätter abstreifen)

Blaukraut putzen, Strunk entfernen, Blätter fein schneiden, in Öl gut anbraten, Zucker einstreuen und bräunen lassen, mit Rotwein-Essig ablöschen, ein paar Minuten dünsten lassen, restliche Zutaten zugeben, vom Herd nehmen, abtropfen lassen.

200 g Camembert • in 5 mm dicke Scheiben schneiden (nach Belieben mit Blauschimmelkäse erweitern).

200 g Äpfel, Butter zum Andünsten • Äpfel schälen, entkernen, in dünne Spalten schneiden, in Butter andünsten.

100 g Zwiebel, Butter zum Andünsten • Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden, in Butter andünsten.

100 g Schinkenspeck • in kleine Würfel schneiden.

Ligurischer Klassiker – Pasta mit Pesto, grünen Bohnen und Kartoffeln

Rezept für 4 Personen

400 g Pasta (Linguine, Bavette, Trofie,...), 300 g grüne Bohnen, 200 g Kartoffeln, 200 g Pesto, Salz, Pfeffer aus der Mühle, geriebener Parmesan zum Bestreuen

Grüne Bohnen putzen, in 2 cm lange Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, in 1 cm kleine Würfel schneiden. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen, darin Pasta, grüne Bohnen und Kartoffelwürfel gemeinsam al dente kochen, Wasser abgießen, dabei etwas vom Kochwasser auffangen. Pesto mit Kochwasser ein wenig verdünnen, sofort mit Pasta-Bohnen-Kartoffeln vermengen, in vorgewärmten Tellern servieren, mit geriebenem Parmesan bestreuen.