

2022  
KW 39

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 Romanischer Salat, 1 Radicchio,  
1 Bund Mangold, 1 Fenchel,  
1 Kohlrabi

#### Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat, 1 Blattsalat,  
1 Bund Mangold, 1 Kohlrabi,  
1 Melanzani oder 1 Paprika,  
1 Fenchel, 30 dag grüne Bohnen

#### Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Kopfsalat,  
1 Radicchio, 2 Kohlrabi, 50 dag  
grüne Bohnen, 1 Gemüsezwiebel,  
1 Bund Mangold, 1 Fenchel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Werte Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Nachdem sich die Anfragen mehren, bieten wir Ihnen gerne **eine neue Zusatzkiste** an. Bereits für übernächste Woche, der Kalenderwoche 41 (12.-14.10.2022) erhalten Sie bei Bedarf eine **Lagerkiste mit 3 kg Karotten und 2 kg Rohnen**. Beide Sorten sind ungewaschen und damit bei kühlen Temperaturen gut lagerfähig. Verwendbar sind diese beiden Gemüsesorten zum Entsaften, fürs Einwecken, für Salate und sonstige Rezepte, die Sie auch in voller Vielfalt in unserer Sammlung auf der Website und in unserer App finden.

**Kommende Woche** haben wir die Zusatzkiste Äpfel mit den Sorten **Elstar (ca. 6 kg) und Freiherr von Hallberg (ca. 4 kg)** im Angebot. Letztere werden Sie im herkömmlichen Handel nicht finden, da diese auf ausschließlichem Wunsch des Züchters nur der kleinstrukturierten Landwirtschaft vorbehalten ist. Ein außerordentlicher Apfel, den wir Ihnen gerne empfehlen!

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ... und bleiben Sie gesund!  
Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

#### Zusatzkiste: Äpfel

6 kg Elstar & 4 kg Freiherr von Hallberg  
Preis: € 24,40 inkl. MwSt.

#### KW 40: 05.-07.10.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 04.10.2022, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.



### Vorschau Zusatzkisten 2022/2023

KW 41	Äpfel (je 5 kg Boskoop & Jonagold)	€ 24,40
KW 41	Lagerkiste (3 kg Karotten, 2 kg Rohnen)	€ 11,95
KW 42	Kartoffeln rotschalig (10 kg)	€ 14,40
KW 43	Äpfel (je 5 kg Gala & Topaz)	€ 24,40
	Kartoffeln mehlig (10 kg)	€ 14,40
KW 44	Kartoffeln Evita (10 kg)	€ 14,40

KW 45	Äpfel (10 kg Boskoop)	€ 24,40
KW 46	Apfelsaft (10 l)	€ 28,40
KW 47	Äpfel (3 kg Jonagold & 7 kg Topaz)	€ 24,40
KW 48	Kartoffeln Evita (10 kg)	€ 14,40
KW 04	Äpfel (6-7 kg Topaz & 3-4 kg Rubinella)	€ 24,40
KW 08	Kartoffeln Evita (10 kg)	€ 14,40

## REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter [www.tiroler.gemuesekiste.at](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)

### Lachsfilet mit Ziegenkäse-Haube zu gebratenem Fenchel mit Honig-Nüssen

Rezept für 4 Personen

Lachsfilet mit Ziegenkäse-Haube: 800 g Lachsfilet, 150 g Ziegenfrischkäse, 3 EL Semmelbrösel, 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl für die Form

Eine feuerfeste Form mit Öl ausstreichen. Lachsfilet in 8 gleich große Teile schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, in die feuerfeste Form legen. Ziegenfrischkäse mit den Bröseln vermengen, mit mäßig Salz und Pfeffer würzen, auf den Lachsfilets verteilen, im Rohr bei 200°C 20 Minuten überbacken.

Gebratener Fenchel mit Honig-Nüssen: 400 g Fenchel (Man kann statt gesamt 400 g Fenchel auch 200 g Fenchel und 200 g Kohlrabi verwenden), 50 g Walnüsse (geviertelt), 4 EL Honig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Braten

Fenchel der Länge nach halbieren, Strunk ausschneiden, Fenchel in Spalten oder Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Fenchelspalten darin braten, bis sie Farbe angenommen haben und weich sind, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Honig in der Pfanne karamellisieren, Walnüsse kurz mitbraten, Fenchel untermengen, zu den Lachsfilets anrichten, mit Blattsalat servieren.

### Gelbes Linsen-Curry mit Mangold

Rezept für 4 Personen

800 ml Gemüsebrühe, 600 g Mangold, 400 ml Kokosmilch, 300 g gelbe Linsen, 3 kleine milde Zwiebeln (oder 1 Gemüsezwiebel), 1 Knoblauchzehe, 2 EL Sesam, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Kurkuma, 1 TL Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Anbraten

Mangold-Blätter in 2 cm breite Streifen, Mangold-Stiele fein schneiden. Linsen gut waschen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Linsen mit Mangoldstielen, Gemüsebrühe und Kokosmilch 15 Minuten köcheln lassen, Mangoldblätter zugeben, weitere 5 Minuten garen. Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Zwiebel darin anbraten, Knoblauch, Kurkuma, Kreuzkümmel und Sesam mitbraten, bis die Gewürze gut duften, Linsen mit Mangold zugeben, gut durchrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.