

2023  
KW 33

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, 1 Paprika, 1 kg rotschalige Kartoffeln, 4 Zwiebeln, 4 Karotten gelb und rot

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüsekiste:

1 Kopfsalat, 1 roter Blattsalat, 1 Melanzani, 1 kg rotschalige Kartoffeln, 5 Zwiebeln, 5 Karotten gelb und rot, 1 Bund Mangold

#### Familienkiste:

1 Kopfsalat, 1 roter Blattsalat, ¾ kg Tomaten, 1 Karfiol, 1 kg rotschalige Kartoffeln, 5 Zwiebeln, 6 Karotten gelb und rot, 2 Paprika, 1 Bund Mangold

### Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

In der letzten Augustwoche, das ist die KW 35 (30.8.-1.9.23), können Sie gerne wieder das Kochbuch, "**G'schichtn und Rezepte**", von Pia Jager und Lisa Lebesmühlbacher zusätzlich zu Ihrer Tiroler Gemüsekiste bestellen. Auf 214 Seiten finden Sie über 70 ausgesuchte und appetitlich illustrierte Rezepte für alle vier Jahreszeiten.

#### Eine kleine Auswahl zu empfohlenen Herbstschmankerln:

"Kartoffelblattn mit Sauerkraut"

"Sellerie-Tarte mit Haselnüsse"

"Südtiroler Rohnenknödel"

"Kaspressknödel mit Rahmkartoffel"

"Gnocchi mit Kürbis und Basilikum"

Inklusive sind auch Anregungen zum Einkochen, Fermentieren und für selbstgemachte Müsliriegel!

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

#### Zusatzkiste: Kartoffeln

10 kg rotschalige Kartoffeln  
Preis: € 16,28 inkl. MwSt.

#### KW 34: 23.-25.08.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 22.08.2023, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Vorschau Zusatzkisten

KW 35	30.08.-01.09.2023	Mehlige Kartoffeln (10 kg)	€ 16,28
KW 35	30.08.-01.09.2023	Kochbuch <i>G'schichtn &amp; Rezepte</i>	€ 29,90
KW 36	06.-08.09.2023	Festkochende Kartoffeln (10 kg)	€ 16,28
KW 36	06.-08.09.2023	Tiroler Feldzwiebeln (4 kg)	€ 11,74

## REZEPTE

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

### Wiener Zwiebelrostbraten

Rezept für 4 Personen

4 Stück Rostbraten (à 200-250 g), 4 Zwiebeln oder 1 große Gemüsezwiebel, 125 ml Suppe zum Aufgießen, Senf zum Bestreichen, Mehl zum Wenden, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl und Butter zum Anbraten

Zwiebel in Ringe schneiden. Rostbraten klopfen, am Rand mehrmals einschneiden, dünn mit Senf bestreichen, leicht salzen und pfeffern, in Mehl wenden, beidseitig in Fett braten (nicht mehr als zwei Stücke auf einmal). Wenn alle Scheiben gebraten sind, das Fleisch warm stellen und das Fett aus der Pfanne abgießen. Einen Esslöffel Butter in derselben Pfanne schmelzen, die Hälfte der Zwiebelringe darin rösten, bis sie braun sind, die Rostbratenscheiben wieder in die Pfanne legen, mit Suppe aufgießen, weich dünsten. Restliche Zwiebelringe leicht in Mehl wenden, in reichlich Fett in einer extra Pfanne goldbraun rösten, abtropfen lassen und salzen. Zwiebelrostbraten auf Tellern verteilen, Saft angießen und mit den gerösteten Zwiebelringen garnieren.

### Kartoffeln mit Salbei im Schinkenmantel

Rezept für 4 Personen als Beilage

8 kleine Kartoffeln, 8 Scheiben Parmaschinken, 8 Salbeiblätter, 8 Thymianzweige, Salz, Olivenöl

Kartoffeln kochen, schälen, jede Kartoffel mit 1 Salbeiblatt und 1 Thymianzweig belegen, mit einem Parmaschinken-Blatt umwickeln, in einer Pfanne in Olivenöl anbraten, salzen.

### Tarte gefüllt mit Sommergemüse und Mozzarella

Rezept für 1 Tarte

Teig: 250 g Mehl, 160 g Butter, 1 Ei (Größe M), Salz

Alle Teig-Zutaten zu einem Teig kneten und 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen.

Belag: 2 Kugeln Mozzarella à 125 g, 50 g geriebener Parmesan, 50 g Champignons, 3 Tomaten, 1 kleine Melanzani, 1 kleiner Zucchini, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Paprika, 1 Chilischote, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Andünsten, Basilikum-Blätter zum Bestreuen

Mozzarella, Tomaten, Melanzani und Paprika in kleinere Würfel, Champignons, Zucchini und Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Knoblauch und Chilischote fein, Basilikum-Blätter grob hacken. Melanzani-Würfel in Olivenöl bei mäßiger Hitze zugedeckt braten, bis sie weich sind. Restliches Gemüse hinzufügen, mit geschlossenem Deckel einige Zeit schmoren lassen. Deckel abnehmen, Flüssigkeit verdampfen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse und Mozzarella vermengen.

Tarte-Form befetten und bemehlen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche kreisförmig ausrollen. Tarte-Form mit dem Teig belegen, dabei den Rand hochziehen. Tarte mit Gemüse und Mozzarella befüllen, mit Parmesan bestreuen, im Ofen bei 200°C 35 Minuten backen. Tarte aus dem Ofen nehmen, mit gehackten Basilikum-Blätter bestreuen und lauwarm servieren.