

2023  
KW 33

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 grüner Blattsalat, 1 Gurke,  
1 kg rotschalige Kartoffeln,  
1 Gemüsezwiebel, 1 Broccoli

#### Gemüsekiste:

1 grüner Blattsalat, 4 Tomaten,  
1 Frühlkraut, 1 kg rotschalige  
Kartoffeln, 1 Gurke, 1 Romanesco,  
1 Bund Mangold

#### Familienkiste:

1 grüner Blattsalat, 1 roter Eich-  
blattsalat, 1 Broccoli, 1 kg rotscha-  
lige Kartoffeln, 2 Gurken, 1 Bund  
Mangold, ¼ kg Karotten, 1 Zucchi-  
ni, 1 Bund Schnittlauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### 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:

"Kartoffelblättln 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)

### 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.

### Pikante Kräuter-Waffeln mit Gurken-Joghurt

Rezept für 8 Kräuter-Waffeln

**Kräuter-Waffel:** 400 ml Buttermilch, 300 g Mehl (davon 200 g Vollkornmehl), 100 g geriebener Käse (z.B. Gouda), 40 g Butter zerlassen, 3 Eier, 2 Handvoll frische Kräuter (ersatzweise Tiefkühl-Kräuter), 1 TL Salz, ½ Päckchen Backpulver, Fett für das Waffeleisen  
Buttermilch und Kräuter pürieren. In einer Rührschüssel zerlassene Butter, Eier und Salz verquirlen, nach und nach Mehl mit Backpulver unterziehen, Kräuter-Buttermilch einrühren, geriebenen Käse unterheben. Heißes Waffeleisen mit Fett bepinseln, mit einem Schöpfer den Teig angießen, goldgelb backen. Mit dem restlichen Teig weiter so verfahren. Kräuter-Waffeln mit dem Gurken-Joghurt servieren.

**Gurken-Joghurt:** 250 g Joghurt auf griechische Art (oder Sauerrahm), 1 Gurke, 1 Prise Kreuzkümmel, Salz  
Gurke fein raspeln. Alle Zutaten vermengen.

### Blätterteig-Fleck mit Mangold, Speck und Käse

Rezept für 2 Portionen

1 TK-Blätterteig (Fertigprodukt), 1 Bund Mangold, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 100 g würziger Käse, 60 g Speckwürfel, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Anbraten

Blätterteig auftauen, in 2 Rechtecke schneiden. Mangold waschen, Mangold-Stiele fein, Mangold-Blätter grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Öl anrösten, Speckwürfel und Mangold-Stiele mitrösten, Mangoldblätter zugeben, dünsten, bis die Flüssigkeit verdampft ist, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen! Blätterteig mit Mangold belegen, mit Käse bestreuen, die Seiten etwas einschlagen (Seiten kann man mit Dotter bestreichen-Farbe!), 20 Minuten bei 180-200°C backen.