

2023
KW 34

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 Romanischer Salat,
1 Melanzani, 3 Tomaten,
1 Stangensellerie, 1 Karfiol

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Eissalat, 1 Romanischer Salat,
4 Tomaten, 2 Paprika, 1 Karfiol,
40 dag grüne Bohnen, 5 Karotten
orange/gelb

Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Eissalat,
¾ kg Tomaten, 1 Karfiol, 1 Lauch,
7 Karotten orange/gelb, 50 dag
grüne Bohnen, 1 weiches Kraut

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Der **Zustellplan der Zusatzkisten Äpfel, Apfelsaft und Kartoffeln** für den Herbst und die beiden Winterlieferungen ist mit den Landwirten abgestimmt und Sie können ab sofort Ihre Vorbestellungen bei uns bekannt geben.

Vorschau Zusatzkisten

KW 36	06.-08.09.2023	Festkochende Kartoffeln (10 kg)	€ 16,28
KW 36	06.-08.09.2023	Tiroler Feldzwiebeln (4 kg)	€ 11,74
KW 37	13.-15.09.2023	Äpfel & Birnen (10 kg, ca. 8,5:1,5)	€ 25,88
KW 38	20.-22.09.2023	Äpfel Gala/Elstar (10 kg)	€ 25,88
KW 39	27.-29.09.2023	Kartoffeln Bernina (10 kg)	€ 15,88
KW 40	04.-06.10.2023	Äpfel Ladina/Hallberg (10 kg)	€ 25,88
KW 41	11.-13.10.2023	Äpfel Elstar/Jonagold/Ladina (10 kg)	€ 25,88
KW 42	18.-20.10.2023	Rotschalige Kartoffeln (10 kg)	€ 15,88
KW 43	25.-27.10.2023	Äpfel Gala/Topaz (10 kg)	€ 25,88
KW 43	25.-27.10.2023	Mehlige Kartoffeln (10 kg)	€ 15,88
KW 44	01.-03.11.2023	Kartoffeln Bernina (10 kg)	€ 15,88
KW 45	08.-10.11.2023	Äpfel Boskoop (10 kg)	€ 25,88
KW 46	15.-17.11.2023	Apfelsaft (10 l)	€ 29,75
KW 47	22.-24.11.2023	Äpfel Jonagold/Topaz (10 kg)	€ 25,88
KW 48	29.11.-01.12.2023	Kartoffeln Bernina (10 kg)	€ 15,88
KW 04	24.-26.01.2024	Äpfel Topaz/Rubinella (10 kg)	€ 25,88
KW 08	21.-23.02.2024	Kartoffeln Bernina (10 kg)	€ 15,88

Zusatzkiste: Kartoffeln

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

Zusatzkiste: Kochbuch

Tiroler Gemüsekiste, "G'schichtn & Rezepte". 216 Seiten, gebunden
Preis: € 29,90 inkl. MwSt.

KW 35: 30.08.-01.09.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 29.08.2023, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.



Die **heißen Tage** bedeuten für unsere Landwirte und unser Ausliefererteam eine große Herausforderung. Es können Mängel passieren und **wir sind auf Ihre Rückmeldung angewiesen**, um reagieren zu können.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!
Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

REZEPTE

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

Sommerliche Galette mit Tomaten

Rezept für 1 Galette

Germteig: 150 g Mehl, 80 ml lauwarmes Wasser, 15 g Tomatenmark, 3 g Trocken-Germ, 1 Prise Zucker, Salz, Olivenöl zum Bestreichen
Alle trockenen Zutaten bis auf den Zucker vermengen. Wasser und Tomatenmark verrühren, Zucker einrühren, kurz gehen lassen, mit den trockenen Zutaten zu einem glatten Teig verkneten und 30 Minuten an einem warmen Ort abgedeckt aufgehen lassen. Teig kreisförmig ausrollen, mit Olivenöl bestreichen, dicht mit Tomaten- und Zwiebel-Scheiben belegen, dabei einen 2-fingerbreiten Rand lassen.

Belag: 3-5 Tomaten je nach Größe, 1 rote Zwiebel, Salz, Olivenöl zum Beträufeln, frische mediterrane Kräuter, Peperoncino nach Belieben
Tomaten und Zwiebel in Scheiben schneiden, Kräuter hacken. Tomaten und Zwiebel mit Salz (und Peperoncino) würzen.

Galette falten: Teig-Rand überlappend nach innen klappen. Galette nochmals 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bei 180 °C 25 Minuten backen, herausnehmen, mit Olivenöl beträufeln, mit frischen Kräutern bestreuen und sofort servieren.

Pikante grüne Bohnen mit gerösteten Mandeln als Tapa

Rezept für 2-4 Personen als Tapa

500 g grüne Bohnen, 50 g gestiftelte Mandeln, 2 EL Olivenöl, 1 EL Paprikapulver, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Saft von ½ Zitrone, Salz, Pfeffer

Bohnen putzen, in Salzwasser weich dünsten, abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. 1 EL Olivenöl erhitzen, Mandeln darin 1 Minute goldbraun rösten, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen, mit Paprikapulver in eine Schüssel geben, durchmischen, bis alle Mandeln überzogen sind. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel darin bräunen, Knoblauch mitrösten, Bohnen zugeben, 2-3 Minuten anwärmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bohnen in eine vorgewärmte Schüssel geben, mit Zitronensaft beträufeln, durchmischen, mit Mandeln bestreut servieren. Es können auch Pinienkerne anstatt Mandeln verwendet werden.