

2025
KW 28

Hannes Posch



Tiroler GemüseKiste GmbH & Co KG
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 Eissalat, 1 Gurke, 2 Zucchini,
1 Karfiol, 5 Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GemüseKiste:

1 Eissalat, 1 Kopf- oder Roma-
nischer Salat, 1 Kohlrabi, 2 Zucchi-
ni, 1 Paprika, 1 Lauch, 1 Karfiol

FamilienKiste:

1 Eissalat, 1 Kopf- oder Roma-
nischer Salat, 1 Kohlrabi, 1 Lauch,
2 Melanzani, 8 Karotten, 1 Gurke,
1 Karfiol

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler GemüseKiste!

Anuschka heißt die Frühkartoffel, die wir Ihnen bereits geliefert haben. Oft wird gefragt, woher kommt der eklatante Geschmacksunterschied zu anderen Sorten? Um den Handel zu beliefern, ist der Produzent darauf angewiesen, einen möglichst hohen Ertrag pro Flächeneinheit zu erwirtschaften. Dies ist natürlich nur machbar mit Setzlingen, die auf Mengenergebnis hingezüchtet sind. Grundsätzlich gilt bei Kartoffeln, je höher der Ertrag, desto geringer ist das geschmackliche Erlebnis!

Anuschka ist eine ältere Sorte, die zwar wesentlich geringere Erträge bringt, dafür aber einen **außerordentlichen Geschmack**, eine **gute Konsistenz** und mit der carotinbedingten **gelblichen Farbe** einen richtigen "Gusto" erzeugt. Kartoffeln liefern gesunde Kohlenhydrate, haben wenig Kalorien, wertvolle Ballaststoffe, viel Vitamin B und eine Fülle an Mineralstoffen für den Basenhaushalt und das Immunsystem.

Information am Rande: In "Gesundheitsforen" erfährt man immer wieder vom hohen Vitamin-C-Gehalt der Kartoffeln. Dies stimmt, was den Rohzustand betrifft. Nachdem eine Kartoffel längere Zeit gekocht werden muss, damit sie genussfertig wird, jedoch Vitamin C sehr temperaturempfindlich ist, sind 95 % verloren. Den notwendigen Ersatz erhalten Sie dafür aus dem bunten und frisch geernteten Gemüsesortiment der Tiroler GemüseKiste, Woche für Woche!

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler GemüseKiste

ZusatzKiste: Zwiebeln

4 kg Tiroler Zwiebeln

Preis: € 12,98 inkl. MwSt.

KW 29: 16.-18.07.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 15.07.2025, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau ZusatzKisten

KW 30	Frühkartoffeln (5 kg)	€ 14,20
	Pilze Portobello (2 Tassen je 3 Stück), Champignons (2 Tassen je 200 g), Shiitake (1 Tasse, 150 g)	€ 18,90
KW 31	Frühkartoffeln (10 kg)	€ 18,98
	Frühkartoffeln (5 kg)	€ 14,20

REZEPTE

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

Zucchini-Auflauf

Rezept für 4 Personen

2 Zucchini, 250 g Schinken, 50 g gehackte Nüsse (Mandeln, Walnüsse,...), 1 Knoblauchzehe, Saft von 1 Zitrone, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie • 150 g würziger Hartkäse gerieben

Guss: 200 ml Rahm, 2 Eier, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz

Zucchini in Scheiben, Schinken in Streifen schneiden, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Schinken, Nüsse, Knoblauch, Zitronensaft und Petersilie vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Auflaufform füllen. Rahm mit den Eiern verquirlen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Zucchini-scheiben fächerartig auflegen, mit Guss übergießen, mit geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Rohr bei 180°C 40 Minuten backen. Dazu passen z.B. heurige Kartoffeln mit Blattsalat.

Lauch-Tascherl

Rezept für 4 Personen als Fingerfood

2 TK-Blätterteige (Fertigprodukt), 200 g Schinken, 120 g Lauch, 1 Ei, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische Kräuter, Olivenöl zum Anbraten

Schinken fein würfeln, Kräuter fein hacken. Lauch putzen, fein schneiden, in etwas Olivenöl andünsten, Schinken kurz mitrösten, mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Blätterteig ausrollen, in Quadrate (8x8 cm) schneiden, in die Mitte der Quadrate 1 gehäuften TL der Schinken-Lauchfülle geben, zusammenklappen und die Ränder gut zudrücken, auf ein Backblech (Backpapier) legen, mit Ei bestreichen, 20-30 Minuten bei 200° C im Rohr backen.

Spaghetti mit Karfiol-Walnuss-Bolognese

Rezept für 4 Personen

500 g Karfiol, 400 g Spaghetti, 400 ml Hühnerbrühe, 200 g Lauch, 150 ml Rahm, 150 ml trockener Weißwein, 150 g Speckwürfel, 100 g gehackte Walnüsse, 2 EL Mehl, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, Saft von ½ Zitrone, ½ Bund Petersilie, Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Karfiol waschen, in Röschen teilen und fein raspeln. Knoblauch und Petersilie hacken, Lauch putzen und in Ringe schneiden, Zitronensaft auspressen. Speck in einer großen Pfanne ohne Fett anbraten, Butter hinzugeben, Knoblauch und Lauch mitbraten. Geraspelten Karfiol und gehackte Walnüsse zugeben, mit Mehl stauben, mit Wein ablöschen und etwas einkochen lassen. Mit Hühnerbrühe und Rahm aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, 10 Minuten köcheln lassen, mit Zitronensaft abschmecken. Spaghetti al dente kochen, mit der Karfiol-Walnuss-Bolognese und Petersilie bestreut servieren.