

2025
KW 28

Josef 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 roter Eichblattsalat, 1 Bund Mangold, 2 Zucchini, 4 Karotten, 1 Gemüsezwiebel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GemüseKiste:

1 Eissalat, 1 Romana, 1 Kohlrabi, 300 g grüne Bohnen, 2 Zucchini, 6 Karotten, 1 Gemüsezwiebel

FamilienKiste:

1 Eissalat, 1 Romana, 1 Bund Mangold, 1 Romanesco, 1 Melanzani, 1 Kohlrabi, 3 Zucchini, 1 kg Karotten, 1 Gemüsezwiebel

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 genießbar 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. Zucchinischeiben 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.

Pasta mit Mangold und Garnelen

Rezept für 4 Personen

350 g Spaghetti, 350 g Garnelen (küchenfertig, z.B. Alpengarnelen), 4 Knoblauchzehen, 1 Bund Mangold, Peperoncino nach Belieben, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Parmesan, Olivenöl

Spaghetti al dente kochen. Mangold waschen, Stängel fein und Blätter in breite Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Shrimps zugeben, 2 Minuten (bzw. bis sie eine schöne Farbe haben) anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warmhalten. Mangold in die Pfanne geben, zusammenfallen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen, ein paar Minuten dünsten (Flüssigkeit einkochen oder abgießen). Shrimps, Spaghetti und etwas Olivenöl zum Mangold geben, durchmischen, mit Parmesan-Spänen garniert servieren.

Fiaker-Salat mit grünen Bohnen

Rezept für 2 Portionen

250 g grüne Bohnen, 4 hartgekochte Eier, 4 Essiggurken, 2 Knacker, 1 Paprika, 1 mittelgroße Zwiebel, ½ Bund Schnittlauch

Marinade: 200 g Sauerrahm, 2 EL Weißweinessig, 1 EL Mayonnaise, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Bohnen putzen, in Salzwasser weichkochen, warmhalten. Eier in Scheiben, Essiggurken und Paprika in Würfel schneiden. Knacker enthäuten, in Scheiben schneiden. Zwiebel und Schnittlauch fein hacken. Sauerrahm, Weißweinessig, Mayonnaise, Zucker, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Alle Zutaten vorsichtig mischen, 30 Minuten durchziehen lassen, eventuell mit Essiggurken-Marinade nachbessern, mit knusprigem Weißbrot servieren.