

2025
KW 28

Romed Puelacher



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 Blattsalat, 1 Kohlrabi, 1 kg
Frühkartoffeln, 5 Karotten,
1 Junglauch

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GemüseKiste:

1 Blattsalat, 1 Gurke, 4 Tomaten,
1 Junglauch, 1 kg Frühkartoffeln,
1 Kohlrabi, 7 Karotten

FamilienKiste:

1 Gentile, 1 Blattsalat, ¾ kg Toma-
ten, 2 Junglauch, 1,5 kg Frühkar-
toffeln, 2 Kohlrabi, 7 Karotten,
1 Bund Schnittlauch

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

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.

Sommerlicher Frühkartoffelsalat

Rezept für 2 Personen

500 g Frühkartoffeln, 2 Tomaten, 2 Eier, 1 EL Kapern, 1 kleine rote Zwiebel

Marinade: 5 EL Olivenöl, 3 EL Weißweinessig, 1 Bio-Zitrone (Saft und Schale), 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Mediterrane Kräuter

Frühkartoffeln waschen, in der Schale weichkochen. Eier wachsw weich oder hart kochen, abschrecken, schälen und halbieren.

Marinade herstellen: Zitronenschale abreiben, Saft auspressen, Knoblauch fein hacken, mit restlichen Zutaten verrühren. Gekochte Frühkartoffeln vierteln (nach Belieben mit oder ohne Schale verarbeiten), noch heiß mit der Marinade vermengen und eine halbe Stunde ziehen lassen. Tomaten in Spalten schneiden, Kapern längs halbieren, Zwiebel fein hacken. Alle Zutaten mit den Kartoffeln vermengen, mit mediterranen Kräutern bestreut servieren.

Grill-Kohlrabi

Rezept für 2 Personen als Beilage

1 großer Kohlrabi, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Öl (oder nach Belieben mehr), Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 frischer Rosmarinzwig

Knoblauch fein hacken, Rosmarinzwig abnadeln. Kohlrabi schälen, in dünne Scheiben schneiden. Aus Öl, Knoblauch, Rosmarin, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Kohlrabi mit der Marinade bepinseln, auf den Grill legen (bei mittlerer Hitze), immer wieder wenden, grillen bis sich der Kohlrabi goldbraun färbt.