

2022
KW 43

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 Blattsalat, 1 Stange
Sprossenkohl, 1 Kürbis
(Butternuss oder Hokkaido),
1 Karfiol, 10 dag Kresse

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Blattsalat, 10 dag Vogerlsalat,
1 Kürbis (Butternuss oder
Hokkaido), 1 Stange Sprossenkohl,
30 dag Blattspinat, 1 Karfiol,
1 Stangensellerie

Familienkiste:

1 Blattsalat, 10 dag Vogerlsalat,
1 Kürbis (Butternuss oder
Hokkaido), 1 Stange Sprossenkohl,
50 dag Blattspinat, 1 Karfiol,
1 Stangensellerie, 10 dag Kresse

Werte Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

In der kommenden Woche erhalten Sie nicht nur in der Gemüsekiste eine Portion Sauerkraut, sondern es besteht auch aufgrund der wiederkehrenden Anfrage die Möglichkeit, eine größere Menge in Form einer Zusatzkiste zu bestellen. Das natürlich vergorene und fermentierte Sauerkraut erhalten Sie bei Bedarf im Kübel mit 4 kg Inhalt. Es hält einige Zeit im Gebinde, doch wir würden Ihnen empfehlen, es portionsweise abzupacken und einzufrieren. Das Sauerkraut ist nicht pasteurisiert und behält daher sämtliche Inhaltsstoffe an wertvollen Bakterien und Vitaminen und stellt somit eine optimale Basis für Ihr Immunsystem dar.

Achtung, wichtige Termine: Die reguläre Saison endet mit der Lieferung in der KW 48 (30.11.-2.12.2022). **Winterkisten:** KW 04 (25.-27.1.2023) und KW 08 (22.-24.2.2023).

Der **Saisonstart** 2023 findet geplanterweise, jedoch wetterabhängig, in der KW 16 (19.-21.4.2023) statt.

AUSNAHME: Normalerweise ist jede Lieferänderung bis Dienstag Mittag möglich, aufgrund des Allerheiligenfeiertages am Dienstag, den 1.11.2022, bitten wir ausnahmsweise im Falle einer **Bestellung oder Stornierung um eine Meldung bis spätestens Montag, den 31.10.2022, um 17 Uhr.**

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ... und bleiben Sie gesund!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Kartoffeln

10 kg Kartoffeln Evita
Preis: € 14,40 inkl. MwSt.

Zusatzkiste: Sauerkraut

4 kg Sauerkraut im Kübel
Preis: € 13,80 inkl. MwSt.

KW 44: 02.-04.11.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Montag, 31.10.2022, 17 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

ACHTUNG! Nächste
Woche Bestellungen
und Abmeldungen bis
Montag, 31.10.2022,
17 Uhr.

Winterkisten 2023

KW 04 25.-27.01.2023

KW 08 22.-24.02.2023

Vorschau Zusatzkisten 2022/2023

KW 45	09.-11.11.2022	Äpfel (10 kg Boskoop) Lagerkiste klein (2 kg Rohnen, 3 kg Karotten)	€ 24,40 € 11,95
KW 46	16.-18.11.2022	Apfelsaft (10 l)	€ 28,40
KW 47	23.-25.11.2022	Äpfel (3 kg Jonagold & 7 kg Topaz) Lagerkiste groß ((2 kg Rohnen, 3 kg Karotten, 1 Sellerie, 2 Pastinaken)	€ 24,40 € 17,20
KW 48	30.11.-2.12.2022	Kartoffeln Evita (10 kg)	€ 14,40
KW 04	25.-27.01.2023	Äpfel (6-7 kg Topaz & 3-4 kg Rubinella)	€ 24,40
KW 08	22.-24.02.2023	Kartoffeln Evita (10 kg)	€ 14,40

REZEPTE

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

Kürbis mit Sprossenkohl und Speck

Rezept für 4 Personen als Beilage

400 g Kürbis, 400 g Sprossenkohl, 150 g Speckwürfel, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll Salbeiblätter
Kürbis schälen, in kleine Würfel schneiden. Sprossenkohl putzen, bei Bedarf halbieren, in Salzwasser weichkochen, abgießen, kalt abschrecken, gut abtropfen lassen. Salbeiblätter fein hacken. In einer Pfanne den Speck auslassen, Kürbisstücke darin braten bis sie weich sind, öfters umrühren, Sprossenkohl zugeben, kurz mitbraten, die Hälfte der gehackten Salbeiblätter untermengen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, mit den restlichen Salbeiblättern bestreut servieren.

Ofenkartoffeln mit Blattspinat und Feta

Rezept für 2 Personen

Ofenkartoffel: 2 große mehlig Kartoffeln (je 350 g)

Kartoffeln gut waschen, in Alufolie einwickeln, 1 ½ Stunde im Rohr bei 220°C garen. Alufolie öffnen, Kartoffeln einschneiden und aufklappen.

Blattspinat: 250 g Blattspinat, 50 g Feta, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Blattspinat waschen, gut abtropfen lassen. Feta zerbröckeln, Knoblauchzehe fein hacken. Öl erhitzen, Blattspinat zugeben, zusammenfallen lassen, Flüssigkeit einkochen (ggf. abgießen), mit Knoblauch, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, Feta unterheben. Kartoffeln füllen und servieren.