

2022  
KW 43

Romed Puelacher



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 Endiviensalat, 10 dag Kresse,  
1 Stange Sprossenkohl, 1 Lauch,  
1 Fenchel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Gemüsekiste:

1 Endiviensalat, 10 dag Kresse,  
1 Stange Sprossenkohl, 1 Lauch,  
1 Kohlrabi, 1 Butternuss-Kürbis,  
1 Pastinake

### Familienkiste:

1 Endiviensalat, 1 roter  
Eichblattsalat, 10 dag Kresse,  
1 Stange Sprossenkohl, 2 Lauch,  
1 Kohlrabi, 2 Pastinaken,  
1 Butternuss-Kürbis

## 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 Ditta  
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)	€ 24,40
		Lagerkiste klein (2 kg Rohnen, 3 kg Karotten)	€ 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)	€ 24,40
		Lagerkiste groß (2 kg Rohnen, 3 kg Karotten, 1 Sellerie, 2 Pastinaken)	€ 17,20
KW 48	30.11.-2.12.2022	Kartoffeln Ditta (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 Ditta (10 kg)	€ 14,40

## REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter [www.tiroler.gemuesekiste.at](http://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.

### Geriebene Pastinaken mit Datteln und Joghurt-Dressing

Rohkost für 2 Personen

400 g Pastinaken, 150 g Datteln ohne Kern

Pastinaken schälen, grob oder mittelfein reiben. Datteln in kleine Stücke schneiden, mit geriebenen Pastinaken und Joghurt-Dressing vermengen.

Joghurt-Dressing: 200 g Naturjoghurt, 1 EL Zitronensaft, 1 EL brauner Zucker, 1 Prise Salz

Alle Zutaten gut vermengen (der Zucker soll sich auflösen).