

2022
KW 44

Anton Giner



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 Zuckerhut-Salat, 10 dag
Vogersalat, ½ kg Sauerkraut,
1 Sellerie, 1 Bund Radieschen

Gemüsekiste:

1 Zuckerhut-Salat, 10 dag
Vogersalat, ½ kg Sauerkraut,
1 Sellerie, 1 Bund Radieschen,
7 Karotten, 3 rote Zwiebeln

Familienkiste:

1 Zuckerhut-Salat, 1 Eichblattsalat
rot, 10 dag Vogersalat, ¾ kg Sau-
erkraut, 1 Sellerie, 2 Bund Radies-
chen, 7 Karotten, 3 rote Zwiebeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Fast alle Herbstgemüsesorten stehen sehr lange während des Jahres am Feld. Die heranwachsenden Früchte hatten sehr viel Zeit, um Nährstoffe aufzunehmen. Die im Boden befindlichen Mineralstoffe und Spurenelemente werden durch Feuchtigkeit gelöst und über das Wurzelsystem aufgenommen. Deshalb enthält Herbst- und lagerfähiges Wintergemüse besonders viel Eisen, Calcium, Magnesium, Mangan, Zink, Kupfer und vieles mehr. All diese lebensnotwendigen Stoffe wirken basisch und helfen, die Säureanflutung im Körper zu reduzieren.

Faustregel für eine gesunde Ernährung: Essen Sie jeden Tag mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst (1 Portion entspricht dem Volumen Ihrer eigenen geballten Faust) in 5 verschiedenen Farben. Wenn Sie dies regelmäßig in Ihren Alltag einbauen, werden Sie ein funktionierendes Immunsystem aufbauen.

SAISONENDE: Die reguläre Saison **endet** mit der **Lieferung in KW 48** (30.11.-2.12.2022).

WINTERKISTEN: KW 04 (25.-27.1.2023) und KW 08 (22.-24.2.2023). Infos zum **Saisonstart 2023** finden Sie ab Anfang April auf unserer Website.

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ... und bleiben Sie gesund!
Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Äpfel

10 kg Boskoop
Preis: € 24,40 inkl. MwSt.

Zusatzkiste: Lagerkiste klein

2 kg Rohnen, 3 kg Karotten ungewaschen
Preis: € 11,95 inkl. MwSt.

KW 45: 09.-11.11.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 08.11.2022, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Winterkisten 2023

KW 04 25.-27.01.2023

KW 08 22.-24.02.2023

Vorschau Zusatzkisten 2022/2023

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, 1 Chinakohl)	€ 24,40 € 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

Pulled Pork Burger mit Sellerie-Karotten-Salat

Rezept für 4 Burger

4 Burger Buns, 150 ml BBQ-Sauce, 800 g Pulled Pork

Burger Buns quer halbieren, kurz angrillen. Pulled Pork in kleine Stücke zupfen, mit BBQ-Sauce vermengen, Fleisch auf den unteren Brothälften verteilen, mit dem Sellerie-Karotten-Salat belegen, obere Brothälften darauflegen.

Sellerie-Karotten-Salat: 200 g Knollensellerie, 120 g Karotten, nach Belieben 2 EL feingeschnittene Lauchringe, 6 EL Mayonnaise, 1 EL Apfelessig, 1 EL Zitronensaft, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Sellerie und Karotten schälen, fein raspeln. Alle Zutaten gut vermengen, einige Zeit kühlstellen und ziehen lassen.

Gebackene Sandwiches mit Zuckerhut-Salat und Mozzarella

Rezept für 1 Person

4 Scheiben Vollkorntoast, 4 Handvoll Zuckerhut-Salat (in Streifen geschnitten), 4 Scheiben Mozzarella, 1 Knoblauchzehe, ¼ rote Zwiebel, Salz, Pfeffer, Olivenöl (und Butter) zum Braten

Zuckerhut-Blätter und Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch fein hacken. Olivenöl erhitzen, Zwiebel hell andünsten, Zuckerhut-Salat und Knoblauch mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwei Toastscheiben mit Gemüse und je 2 Scheiben Mozzarella belegen, mit restlichen Toastscheiben bedecken, in einem heißen Sandwich-Maker rösten oder Butter in einer Pfanne erhitzen, fertig gefüllte Toastscheiben von beiden Seiten darin bräunen lassen – vorsichtig wenden!