

2023  
KW 08

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 Chinakohl, 1 Weißkraut,  
1 Sellerie, ½ kg Sauerkraut,  
4 Karotten (gemischt)

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüsekiste:

1 Chinakohl, 1 Weißkraut,  
1 Sellerie, ½ kg Sauerkraut,  
5 Karotten (gemischt),  
½ kg Trüffelkartoffel, 2 Rohnen

#### Familienkiste:

1 Chinakohl, 1 Weißkraut,  
1 Sellerie, ¾ kg Sauerkraut,  
7 Karotten (gemischt), ¾ kg  
Trüffelkartoffel, 3 Rohnen, 1 Lauch

### Werte Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Die Bodenfeuchtigkeit und Temperatur in der letzten Woche war optimal, womit die ersten Samen der Frühlingsgemüsesorten gesät werden konnten. Diese liegen nun unter dem schützenden Vlies und werden in weiterer Folge keimen. **Der ziemlich fixe Startertermin der neuen Gemüsesaison ist die KW 16 (19.-21. April).** Sollten Sie Ihre Gemüsekiste im 14 Tagesrhythmus erhalten, starten aus logistischen Gründen heuer all jene, deren Familienname mit den Buchstaben M-Z beginnt in der KW 16, alle mit A-L in der KW 17.

**ACHTUNG:** Sie erhalten heuer erstmals **keine Information zum Startertermin per Post!** Die endgültige Bestätigung der KW 16 werden wir über unsere Website und das App der Tiroler Gemüsekiste immer aktualisiert bereit halten. Selbstverständlich sind wir telefonisch für Sie erreichbar.

**PREISE:** Wie bereits im Jänner informiert, ergeben sich durch die Preisanpassungen in der gesamten Produktions- und Lieferkette die heurigen Kistenpreise. Ab April gilt für die Kloane der Preis von € 14,30, für die Tiroler Gemüsekiste € 16,45 und für die Familienkiste € 19,85 incl. MwSt. und Zustellung.

**Tipp:** Die rote/violette Trüffelkartoffel ist eine Spezialität, die Sie bitte nicht in Wasser kochen sollen, da geht der wertvolle Farbstoff Antocyan verloren. Im Rohr mit Ofengemüse oder als Röstkartoffel haben Sie das beste Genusserlebnis.

**BESONDERES AUS DER REGION:** Vom kleinen Bergbauernhof (Gruberhof, Familie Knoll) unserer Mitarbeiterin, oberhalb von Kundl, gibt es nun immer wieder Pinzgauer Jungrind in 5 kg oder 10 kg Fleischpaketen, in höchster Qualität. Die nächste Zustellmöglichkeit besteht für die Karwoche im Raum Kitzbühel, Kufstein bis Innsbruck.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

#### Zusatzkiste: Apfelsaft

10 l im Vakuumbbeutel  
Preis: € 28,40 inkl. MwSt.

#### KW 16: 19.-21.04.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 18.04.2023, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

## REZEPTE

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

### Buntes Winter-Sandwich

Rezept für 1 Sandwich (zum Mitnehmen geeignet)

3 Scheiben Vollkorn-Toastbrot, (Ziegen-) Frischkäse zum Bestreichen, 1 Karotte, ½ Röhne, 1 Handvoll Salat (Chinakohl, Vogersalat, Kresse...), 1 EL Balsamico-Essig, ½ TL Honig, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Karotten und Rohnen mittelfein raspeln. Karotten mit etwas Frischkäse vermengen. Röhne mit Balsamico-Essig, Honig, Salz und Pfeffer marinieren, etwas ziehen und anschließend abtropfen lassen (Marinade für eine Salatsauce weiterverwenden). Die unterste Toastscheibe mit Karotten-Frischkäse bestreichen, die zweite Toastscheibe darauflegen, dünn mit Frischkäse bestreichen. Marinierte Rohnen darauf geben, mit Salat belegen, die dritte Toastscheibe ebenfalls dünn mit Frischkäse bestreichen und mit dieser Seite auf den Salat legen. Sandwich etwas andrücken und diagonal durchschneiden.

### Weißkraut-Gemüsepfanne mit Faschiertem

Rezept für 4 Personen

500 g Faschiertes (vorzugsweise Rindfleisch), 400 g Weißkraut, 3 Karotten, 1 Lauch, 1 Zwiebel, 1 Knoblauch, 1 TL Senf, 1 TL Thymian, 1 TL Majoran, Salz, Pfeffer, ½ Bund Petersilie, Öl zum Anbraten

Weißkraut in feine Streifen schneiden. Karotten in Stifte, Lauch in Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Faschiertes mit Knoblauch, Senf, Thymian, Majoran, Salz und Pfeffer kräftig würzen, in einer beschichteten Pfanne in Öl gut rösten, herausnehmen. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel hell anrösten, Weißkraut, Karotten und Lauch mitrösten, bei mittlerer Hitze zugedeckt garen, bei Bedarf etwas Wasser angießen, Gemüse weichdünsten, anschließend die Flüssigkeit wieder verdampfen lassen. Faschiertes untermengen, bei Bedarf nachwürzen, mit Petersilie bestreut servieren.

### Gebratener, paprizierter Sellerie (ähnlich wie Bratkartoffeln)

Beilage für 2 Personen

1 Knollensellerie, 1 TL Paprikapulver, Salz, Öl zum Braten

Sellerie schälen, in mundgerechte Würfel schneiden, in Öl braten, bis die Selleriewürfel innen weich und außen knusprig und gebräunt sind, mit Paprikapulver würzen, erst vor dem Servieren salzen.