

2023  
KW 39

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 Romanischer Salat, 10 dag  
Vogersalat, 1 Stangensellerie,  
1 Lauch, 2 Rohnen mit Grün

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat, 1 Eissalat,  
10 dag Vogersalat, 1 Bund  
Mangold, 3 Tomaten, 2 Rohnen  
mit Grün, 1 Melanzani

#### Familienkiste:

Romanischer Salat, 1 Eissalat,  
1 Bund Rucola, 1 Bund  
Radieschen, 1 Stangensellerie,  
5 Zwiebeln, 2 Rohnen mit Grün,  
5 Karotten, 1 Paprika

### Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Das tolle Herbstwetter kommt wie bestellt und wird der Entwicklung vom Gemüse am Acker in jeder Hinsicht gut tun. Warme Tage und kühle Nächte sorgen für ein stabiles Wachstum und beste Lagerfähigkeit.

**Information zum Sauerkraut:** Im Laufe des Herbstes wird das eine oder andere mal, so

#### Zusatzkiste: Äpfel

10 kg Ladina & Freiherr von Hallberg  
Preis: € 25,88 inkl. MwSt.

#### KW 40: 04.-06.10.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 03.10.2023, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Vorschau Zusatzkisten

KW 41	11.-13.10.2023	Sauerkraut (4 kg)	€ 14,20
KW 41	11.-13.10.2023	Äpfel Elstar/Jonagold/Ladina (10 kg)	€ 25,88
KW 42	18.-20.10.2023	Rotschalige Kartoffeln (10 kg)	€ 15,88
KW 43	25.-27.10.2023	Äpfel Gala/Topaz (10 kg)	€ 25,88
KW 43	25.-27.10.2023	Mehlige Kartoffeln (10 kg)	€ 15,88
KW 44	01.-03.11.2023	Kartoffeln Anuschka (10 kg)	€ 15,88
KW 45	08.-10.11.2023	Äpfel Boskoop (10 kg)	€ 25,88
KW 46	15.-17.11.2023	Apfelsaft (10 l)	€ 29,75
KW 47	22.-24.11.2023	Äpfel Jonagold/Topaz (10 kg)	€ 25,88
KW 48	29.11.-01.12.2023	Kartoffeln Anuschka (10 kg)	€ 15,88
KW 04	24.-26.01.2024	Äpfel Topaz/Rubinella (10 kg)	€ 25,88
KW 08	21.-23.02.2024	Kartoffeln Anuschka (10 kg)	€ 15,88

wie in den letzten Jahren, eine Portion Sauerkraut in allen Gemüsekisten dabei sein! **Für alle, die sich eine größere Menge wünschen**, bieten wir zusätzlich dreimal eine "Zusatzkiste" mit 4 kg Sauerkraut im Kübel an, das erste Mal in der KW 41 (11.-13.10.2023). Die weiteren Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.

**Leergut:** Vielen Dank für die weiterhin steigende Retournierung der Kartons. Was uns alle zusammen freuen sollte, ist, dass allen Experten-Unkenrufen zum Trotz diese erfolgreiche Freiwilligkeit immer noch besser funktioniert.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

## REZEPTE

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

### Würzige Putenstreifen zu Rohnen-Apfel-Couscous-Nockerl

Rezept für 2 Personen

**Putenstreifen:** 300 g Putenbrust, 2 EL Olivenöl, 1 gehackte Knoblauchzehe, je ½ TL Chili-Pulver, Paprikapulver und Thymian, ein Schuss Sojasauce, Salz, Pfeffer, Öl zum Braten

Putenbrust in Streifen schneiden. 2 EL Olivenöl mit allen Gewürzen vermengen, Putenstreifen damit marinieren, 20 Minuten ziehen lassen, in einer beschichteten Pfanne braten.

**Rohnen-Apfel-Couscous-Nockerl:** 1 große Rohne, 1 süßer Apfel, 500 ml Gemüsebrühe, 200 g Couscous, 50-100 ml Apfelsaft naturtrüb, 1 EL Butter, Salz

Rohne und Apfel schälen, zusammen im Mixer möglichst fein pürieren, dabei immer wieder Apfelsaft zugießen (es soll jedoch nicht zu flüssig werden). 1 EL Butter schmelzen, Couscous darin andünsten, mit heißer Gemüsebrühe übergießen, vom Herd nehmen und zugedeckt 15 Minuten quellen lassen. Rohnen-Apfel-Mus zugeben, mit Salz würzen, Nockerl formen.

**Beilagen:** 1 Becher Naturjoghurt, ½ Bund Petersilie

Petersilie fein hacken. Nockerl zusammen mit den Putenstreifen und dem Joghurt auf Tellern anrichten, mit Petersilie bestreut servieren.

### Geschmorter Stangensellerie mit Speck

Rezept für 4 Personen

8 Scheiben durchzogener Speck, 4 Tomaten, 1 Stangensellerie, 1 kleiner weißer Zwiebel, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Olivenöl zum Anbraten und Beträufeln, Parmesan zum Bestreuen

Speck und Zwiebel klein schneiden, Tomaten würfeln. Stangensellerie putzen, Blätter entfernen, in 5 cm lange Stangen schneiden. Zwiebel in Olivenöl hell anrösten, Speck zufügen und auslassen, Selleriestangen zugeben, kräftig rühren. Sobald Flüssigkeit austritt, Tomaten zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, Hitze reduzieren und 30 Minuten schmoren lassen. Der Stangensellerie soll weich und süß werden. Auf Tellern anrichten, nachwürzen, mit Olivenöl beträufeln, mit Parmesan bestreuen. Zu Ciabatta und trockenem Weißwein genießen!