

2023  
KW 39

Hannes 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 Kopfsalat, 5 Karotten gelb/rot, 30 dag Spinat, 1 Bund Radieschen, 1 Fenchel

#### Gemüsekiste:

1 Kopfsalat, 1 Bund Rucola, 1 Zucchini, 40 dag Spinat, 1 Bund Radieschen, 1 Fenchel, 1 Broccoli

#### Familienkiste:

1 Romanischer Salat, 1 Blattsalat, 1 Bund Rucola, 60 dag Spinat, 2 Bund Radieschen, 2 Fenchel, 1 Broccoli, 1 Melanzani, 1 Kohlrabi

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### 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 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.

#### 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 Bernina (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 Bernina (10 kg)	€ 15,88
KW 04	24.-26.01.2024	Äpfel Topaz/Rubinella (10 kg)	€ 25,88
KW 08	21.-23.02.2024	Kartoffeln Bernina (10 kg)	€ 15,88

**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)

### Überbackener Broccoli-Auflauf mit Reis und Faschiertem

Rezept für 4 Personen

400 g Broccoli, 300 g Faschiertes, 250 g Reis, 250 g Crème fraîche, 100 g geriebener Emmentaler, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 TL Majoran, 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Anbraten

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Reis nach Packungsanleitung zubereiten. Broccoli in Röschen teilen, bissfest garen. Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anrösten, Faschiertes zugeben, krümelig anbraten, mit Majoran, Paprikapulver, Salz und Pfeffer pikant würzen. Reis, Faschiertes und Crème fraîche vermengen. Ofen auf 180°C vorheizen. In einer gefetteten Auflaufform abwechselnd Broccoli und Reis-Faschiertes einschichten, mit Käse bestreuen, 15 Minuten überbacken.

### Safran-Fenchel gedünstet

als Beilage zu Fisch und Fleisch für 2 Personen

300 g Fenchel, 125 ml trockener Weißwein, 1 Päckchen Safran, 1 TL Zitronensaft, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Olivenöl zum Anbraten

Fenchelgrün fein hacken, Fenchelknolle halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Weißwein und Safran verrühren. Fenchel in Olivenöl anbraten, so dass er Farbe annimmt, mit Safran-Weißwein und Zitronensaft ablöschen, schmoren lassen, bis er weich ist, mit Salz und frisch gemahlener Pfeffer würzen, mit Fenchelgrün bestreut servieren.