

2023  
KW 39

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 grüner Blattsalat, 10 dag  
Rucola, 30 dag Spinat, 1 Lauch,  
2 Rohnen mit Grün

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Gemüsekiste:

1 grüner Blattsalat, 1 Radicchio,  
10 dag Rucola, 1 Bund Mangold,  
1 Broccoli, 2 Zucchini, 3 Rohnen  
mit Grün

### Familienkiste:

1 grüner Blattsalat, 1 Radicchio,  
10 dag Rucola, 1 Melanzani,  
1 Broccoli, 50 dag Spinat,  
3 Rohnen mit Grün, 7 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 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: 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.



"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

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

## 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.

### Bandnudeln mit Blattspinat und Schafskäse (Feta)

Rezept für 4 Personen

600 g Blattspinat, 400 g Bandnudeln, 100 g Zwiebel, 100 g Schafskäse (Feta), 2 Knoblauchzehen, 2 EL Pinienkerne, 2 TL getrocknete italienische Kräuter, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Andünsten

Nudeln al dente kochen. Blattspinat waschen, gut abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zwiebel in Öl glasig dünsten, Knoblauch, Pinienkerne und getrockneten Kräuter mitrösten, Spinat zugeben, zusammenfallen lassen, gut durchmischen, Flüssigkeit einkochen (oder abgießen), mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln und Blattspinat vermengen, auf Tellern anrichten. Schafskäse zerbröseln, auf der Pasta verteilen, sofort servieren.