

2023
KW 40

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 Salat, 1 Bund Radieschen,
30 dag Spinat, ½ kg Sauerkraut,
1 Romanesco

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Salat, 1 Salat, 40 dag Spinat, ½
kg Sauerkraut, 1 Bund Radies-
chen, 1 Stangensellerie, 1 Fenchel

Familienkiste:

1 Salat, 1 Salat, 1 Paprika,
1 Hokkaido, ¾ kg Sauerkraut,
2 Bund Radieschen, 50 dag Spinat,
1 Bund Jungzwiebel

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Eine der ältesten Kulturpflanzen der Welt ist der **Kürbis**. Er ist extrem **kalorienarm**, die in großen Mengen enthaltenen **Ballaststoffe** versorgen die Darmbakterien und unterstützen die Depotfettverbrennung. Dabei werden Bauchspeicheldrüse und deren Insulinproduktion deutlich entlastet. Die intensive orange Farbe zeigt den sehr hohen β -Carotiningehalt, aus dem unser Organismus selbständig das wichtige **Vitamin A** produziert, welches wiederum für funktionierende Augen, feste Knochen und aktive Schleimhäute unerlässlich ist. Weiters hilft das enthaltene **Vitamin C** das **Immunsystem** zu stärken, eine Reihe von **B-Vitaminen** helfen die Schutzschicht der Nerven, die sogenannte **Myelinschicht**, zu regenerieren. Sie kennen die Redensart "da liegen die

Zusatzkiste: Sauerkraut

4 kg
Preis: € 14,20 inkl. MwSt.

Zusatzkiste: Äpfel

10 kg Elstar, Jonagold und Ladina
Preis: € 25,88 inkl. MwSt.

KW 41: 11.-13.10.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 10.10.2023, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

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

Nerven blank": Das ist häufig ein Vitamin B Mangel, oft ausgelöst durch Fehlernährung (zuviel ausgemahlenes Mehl, Zucker und Softdrinks statt genügend Wasser).

Tipp: In unserer App oder Rezeptsammlung der Website finden Sie eine tolle und erprobte Auswahl an Köstlichkeiten, von Kürbis-Gnocchi mit Salbeibutter oder Kürbis-Nudel-Auflauf mit Ricotta bis zum haubenverdächtigen Guglhupf mit Kürbis-Schoko-Glasur. Über Ihr Feedback würden wir uns sehr freuen!

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

Krautkräften

Lieblingsrezept für 4 Personen von unserer Landwirtin Sieglinde Posch, aus unserem Kochbuch „G'schichtn & Rezepte“, S. 38

Nudelteig: 500 g Mehl (doppelgriffig), 200 ml Wasser, 2 Eier, 1 Prise Salz, Schuss Olivenöl

Fülle: 1000 g Sauerkraut, 300 g gewürfelter Speck, 100 g Hartwurst, 80 g Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen

Außerdem: 1 l Suppe zum Aufgießen, Öl zum Braten

Die Zutaten für den Nudelteig unter langsamer Zugabe von Wasser zu einem geschmeidigen Teig kneten, 30 Minuten rasten lassen. Sauerkraut etwas ausdrücken. Speck und Hartwurst klein würfelig schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne Speck- und Wurstwürfel auslassen, Zwiebel mitrösten, Sauerkraut und Knoblauch untermengen. Nudelteig sehr dünn ausrollen, Fülle darauf verteilen und einrollen, 3 cm dicke Scheiben abschneiden und diese in Öl beidseitig goldgelb braten, anschließend mit Suppe aufgießen (sollten zur Gänze bedeckt sein). 30- 45 Minuten köcheln, bis der Nudelteig durch und die Suppe verdampft ist.

Crespelle alla Fiorentina

Rezept für 2 Personen

Crespelle: 100 ml Milch, 80 g helles Dinkelmehl, 2 EL flüssige Butter, 1 Ei, Salz, helles Öl zum Ausbacken

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren, kurz rasten lassen. Eine Pfanne leicht mit Öl austreichen, 4 Crespelle ausbacken.

Tomatensauce: 400 g gehackte Tomaten, 1 kleine Zwiebel, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer, 2 EL gehackte, frische mediterrane Kräuter, Olivenöl • Zwiebel fein hacken, in Olivenöl andünsten, mit gehackten Tomaten ablöschen, mit Zucker, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen, gut einkochen lassen, in eine Auflaufform geben.

Spinat-Fülle: 200 g Blattspinat, 50 g geriebener Parmesan oder Pecorino, 3 EL Ricotta (ersatzweise anderen Frischkäse verwenden), 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl

Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Olivenöl andünsten, Spinat zugeben, zusammenfallen lassen, Flüssigkeit einkochen (ggf. abgießen), mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen. Spinat, Ricotta und die Hälfte des Parmesans vermengen, Crespelle damit bestreichen und einrollen, in die Tomatensauce legen, mit dem restlichen Parmesan bestreuen, bei 180 °C 30 Minuten überbacken.