

2023
KW 40

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 Romanischer Salat, 1 Kohlrabi,
1 Hokkaido, 30 dag Spinat,
1 Stangensellerie

Gemüsekiste:

1 Romanischer Salat,
1 Eissalat, 1 Kürbis, 1 Kohlrabi,
1 Stangensellerie, 1 Paprika,
1 Pastinake

Familienkiste:

1 Kopfsalat, 1 Eissalat, 10 dag
Kresse, 1 Kürbis, 1 Kohlrabi,
1 Stangensellerie, 1 Pastinake,
1 Bund Mangold, 2 Fenchel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

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 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

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 Rezeptesammlung 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

Rindfleisch mit Stangensellerie aus dem Wok

Rezept für 2 Personen

250 g Rindfleisch (Entrecôte, Hüftsteak), 200 g Stangensellerie, 10 g frischer Ingwer, 4 Jungzwiebeln, 4 EL Öl, 2 EL Sojasoße, 1-2 TL Essig (Weißwein-, Reisessig), 1 TL Maisstärke, ½ TL Chiliflocken, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 Handvoll Sellerieblätter, etwas Sesam

Rindfleisch in ½ cm dicke Scheiben, dann in Streifen schneiden. Aus Maisstärke, 1 EL Sojasoße und 1 EL Öl eine Marinade rühren, Fleisch damit marinieren. Sesam ohne Fett goldgelb rösten und beiseite geben. Stangensellerie in 1 cm dicke Scheiben schneiden, Ingwer fein hacken. Jungzwiebel, inklusive dem dunklen Grün, in Ringe schneiden. 3 EL Öl in einem Wok erhitzen, Rindfleisch darin scharf braten (4 Minuten), herausnehmen. Stangensellerie, Jungzwiebeln, Ingwer, Chili und 1 EL Sojasoße im selben Wok unter Rühren langsam braten (8 Minuten), Fleisch und Sellerieblätter zugeben, durchrühren, mit Essig und nach Bedarf mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen, mit Sesam bestreuen. Dazu passt Reis.

Honig-Kürbis aus dem Rohr

Rezept für 2 Personen

1 Hokkaido-Kürbis (400 g als Beilage), 4 EL Honig, 1 EL Olivenöl, 1 Prise Paprikapulver, 1 Prise Chilipulver, Salz

Backrohr auf 180°C vorheizen. Kürbis schälen, entkernen, in 1 cm breite Scheiben schneiden. Backblech mit Backpapier auslegen, mit Olivenöl bepinseln. Kürbis auflegen, salzen und 10 Minuten ins Backrohr schieben. In der Zwischenzeit Honig, Olivenöl, Paprika- und Chilipulver vermischen, Kürbis aus dem Rohr nehmen, mit der Paste bepinseln, weitere 10 Minuten im Ofen backen. Dieses Rezept eignet sich als Beilage, Snack und schmeckt auch kalt.