

2023
KW 40

Josef 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 Endivie, 1 Rohne mit Grün,
1 Hokkaido, ½ kg Sauerkraut,
1 Stangensellerie

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Endivie, 1 Kopf- oder
Romanischer Salat, 2 Rohnen mit
Grün, ½ kg Sauerkraut, 1 Kohlrabi,
1 Hokkaido, 1 Stangensellerie

Familienkiste:

1 Endivie, 1 Kopf- oder Roma-
nischer Salat, 1 Bund Jungzwie-
bel, 1 Hokkaido, 2 Paprika, ¾ kg
Sauerkraut, 2 Rohnen mit Grün,
2 Kohlrabi, 1 Stangensellerie

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

Nerven blank": Das ist häufig ein Vitamin B Mangel, oft ausgelöst durch Fehlernährung (zuviel ausgemahlene 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

Krautkrapfen

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.

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.