

2023  
KW 42

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 Radicchio, 5 dag Vogerlsalat,  
1 Frühlkraut, 1 Lauch, 1 Paprika,  
1 Fenchel

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüsekiste:

1 Salat, 1 Endivie, 10 dag  
Vogerlsalat, 1 Lauch, 1 Frühlkraut,  
1 Broccoli, 1 Fenchel

#### Familienkiste:

1 Salat, 1 Endivie, 10 dag  
Vogerlsalat, 1 Frühlkraut,  
1 Stangensellerie, 1 Broccoli,  
2 Fenchel, 2 Knoblauch

### Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Jetzt, nach dem energiereichen Herbst, **beginnt in der gesamten Natur die ruhigere Zeit**. Kürzere Tage geben einen Takt vor, nach dem sich alles richtet. Pflanzen, Tiere und Mikroorganismen schwingen alle im synchronisierten Orchester der naturkonformen Strategie ... mit Ausnahme des Spitzenindividuums auf dieser Welt, dem Menschen! **Ein kleines bisschen Rückbesinnung und Bodenhaftung täte uns vermutlich gut**. Kaum jemand lebt so intensiv mit den Jahreszeiten im Einklang, wie unsere Landwirte. Jetzt ist nur noch das Herbstgemüse am Feld und wird entweder frisch geerntet für die Tiroler Gemüsekiste oder es wird bei optimaler Temperatur und Feuchtigkeit eingelagert. Die Äcker nehmen nun die **Nährstoffe der Gründüngung** in sich auf oder werden vor den Frösten entsprechend aufgelockert, damit die Mikroorganismen in Ruhe wieder

#### Zusatzkiste: Äpfel

10 kg Gala & Topaz gemischt  
Preis: € 25,88 inkl. MwSt.

#### Zusatzkiste: Kartoffeln

10 kg mehligte Kartoffeln  
Preis: € 15,88 inkl. MwSt.

#### KW 43: 25.-27.10.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 24.10.2023, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten			
KW 44	01.-03.11.2023	Kartoffeln Anuschka (10 kg)	€ 15,88
KW 44	01.-03.11.2023	Lagerkiste klein (3 kg Karotten, 2 kg Rohnen, 1 kg Zwiebel)	€ 12,90
KW 45	08.-10.11.2023	Äpfel Boskoop (10 kg)	€ 25,88
KW 46	15.-17.11.2023	Apfelsaft (10 l)	€ 29,75
KW 46	15.-17.11.2023	Sauerkraut (4 kg)	€ 14,20
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

die Grundlage für ein gesundes und aktives Bodenleben vorbereiten können.

**Einlagerung zu Hause:** Die Kartoffeln sind bereits schalenfest und sehr gut lagerfähig. Die Mengen sind heuer eher knapp und werden mit Spätherbst, Winter vermutlich noch teurer werden. Wir haben von unseren Landwirten die Zusage, dass der angekündigte Preis bis zur Februarlieferung hält. Wer jetzt schon seinen Bedarf weiß und noch nicht reserviert hat, dem empfehlen wir bei **Kartoffeln, Äpfel Boskoop und Apfelsaft-Cuvee** eine Bestellung bekannt zu geben.

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)

### Gefüllte Krautrouladen

Rezept für 6 Personen • 1 Krautkopf (12 große Krautblätter), 300 g Faschiertes vom Rind, 250 ml Gemüsebrühe, 100 g Sauerrahm, 1 Semmel vom Vortag, 1 Ei, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Speisestärke, 1 TL Senf, 1 TL Majoran 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer, ½ Bund Petersilie, Öl zum Anbraten

Krautkopf in Salzwasser köcheln, bis sich die Blätter ablösen, herausnehmen, 12 Blätter abnehmen und kalt abschrecken, Strunk herausschneiden. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie fein hacken. Semmel in lauwarmem Wasser einweichen, gut ausdrücken und zerzupfen. Zwiebel in Öl glasig dünsten. Faschiertes mit Zwiebel, Semmel, Ei, Senf, Knoblauch, Majoran, Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Petersilie vermengen. Masse in die Krautblätter setzen, Seiten einschlagen und zu einer Roulade aufrollen, mit Garn oder einem Zahnstocher verschließen. Krautrouladen in einer Pfanne mit Öl rundherum scharf anbraten, in eine Auflaufform geben. Im Bratenrückstand Tomatenmark einrühren, mit 250 ml Gemüsebrühe aufgießen, Rouladen damit übergießen und 20 Minuten bei 180°C im Rohr garen. Rouladen warm stellen, Sauerrahm mit Speisestärke glattrühren, in die Sauce einrühren und aufkochen lassen. Rouladen mit der Sauce anrichten, dazu passen Bratkartoffeln und Salat.

### Hühnerbrust mit Zitronen-Fenchel

Rezept für 2 Personen • 2 Hühnerbrüste (à 180 g), 500 g Fenchel, 1 Zwiebel, 1 Bio-Zitrone, 200 ml Hühnerbrühe, 2 EL Olivenöl, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 4 Stiele Thymian

Fenchel längs vierteln, Strunk entfernen. Zwiebel fein hacken. Zitrone mit einem Sparschäler schälen (Zesten), in Scheiben schneiden. Olivenöl, Honig und Thymianblätter mischen, Hühnerbrüste damit einstreichen, mit Salz und Pfeffer würzen, in 1 EL Olivenöl in einer Pfanne rundherum hell anbraten, in eine feuerfeste Form legen, im heißen Ofen bei 180°C Ober-/Unterhitze 15 Minuten braten. Zwiebel im Bratenrückstand der Hühnerbrüste anglasen, Fenchelspalten, Zitronenzesten und Zitronenscheiben mitbraten, mit Hühnerbrühe aufgießen, weich dünsten, mit Salz, Pfeffer und mit ein paar Tropfen Zitronensaft würzen, zu den Hühnerbrüsten servieren. Dazu passt Reis.