

2023
KW 43

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 Lollo Bionda, 1 Broccoli,
1 Lauch, 1 Paprika, 1 Stange
Sprossenkohl

Gemüsekiste:

1 Lollo Rosso, 1 Blattsalat, 1 Bund
Radieschen, 1 Broccoli, 1 Paprika,
1 Butternut Kürbis, 1 Stange
Sprossenkohl

Familienkiste:

1 Lollo Rosso, 1 Blattsalat, 15 dag
Vogerlsalat, 1 Bund Radieschen,
1 Broccoli, 2 Paprika, 1 Butternut
Kürbis, 1 Stange Sprossenkohl

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Kohlsprossen sind in der Gruppe der Kohlarten etwas ganz Besonderes. Die vielen Inhaltsstoffe, die dieses Gemüse liefert, sind Bausteine für ein funktionierendes Immunsystem, die Ballaststoffe sind eine Grundlage für Milliarden von Mikroorganismen im Verdauungsapparat und die Mineralien Eisen, Magnesium und Kalium unterstützen die Blutbildung. Ein relativ hoher Eiweißgehalt, untypisch für Kohlgewächse, sorgt für Hirn- und Muskelpower. Eine Vielzahl an Sprossenkohlrezepten befindet sich in unserer Rezeptseite, probieren Sie mal etwas Neues und seien Sie überrascht!

Eine neue Zusatzkiste: Nahe dem Saisonschluss (KW 47) können wir Ihnen nochmals eine Lagerkiste mit ungewaschenem Gemüse anbieten. Diesmal mit größerem Inhalt,

Zusatzkiste: Lagerkiste klein

3 kg Karotten, 2 kg Rohnen, 1 kg Zwiebeln
Preis: € 12,90 inkl. MwSt.

Zusatzkiste: Kartoffeln

10 kg Kartoffeln Bernina, vorwiegend
festkochend
Preis: € 15,88 inkl. MwSt.

KW 44: 01.-03.11.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 31.10.2023, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

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 47	22.-24.11.2023	Lagerkiste groß (3 kg Karotten, 2 kg Rohnen, 1-2 Pastinaken, 1 Sellerie, 1 Chinakohl)	€ 17,95
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

3 kg Karotten, 2 kg Rohnen, 1-2 Pastinaken, 1 Sellerie und einem großen Chinakohl. Bei Bedarf ist diese Zusatzkiste ab sofort bestellbar.

Leergut: Vielen Dank für die fleißige Retournierung des Leergutes. Sollten Sie noch einiges "auf Lager haben", stellen Sie es uns bitte zur Wiederbefüllung zur Verfügung. Herzlichen Dank dafür!

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

Ofenkartoffeln mit Sprossenkohl und Kürbis vom Blech

Rezept als Beilage für 4 Personen

600 g Kartoffeln, 600 g Sprossenkohl, 200 g Kürbis, 1 rote Zwiebel, 4 EL Olivenöl, 150 g Feta, 1 EL brauner Zucker, 1 Rosmarinzwig, 1 TL Paprikapulver edelsüß, Salz, Pfeffer

Kartoffeln und rote Zwiebel schälen, achteln. Sprossenkohl putzen, in Salzwasser 10 Minuten garen, halbieren. Kürbis schälen, in etwa gleich große Stücke wie die Kartoffeln schneiden. Backblech mit Olivenöl bestreichen, restliches Olivenöl in einer Schüssel mit Rosmarin-Nadeln, Paprikapulver, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, Kartoffeln, Kürbis, Zwiebel und gegarten Sprossenkohl damit marinieren. Kartoffeln, Kürbis und Zwiebel auf dem Backblech verteilen, bei 180°C 10 Minuten braten. Sprossenkohl zugeben und weitere 20 Minuten braten. Anschließend zerbröckelten Feta auf dem Blech verteilen, nochmals für 5-10 Minuten ins Rohr schieben, bis er warm ist und Farbe angenommen hat. Passt zu Geflügel und Fleisch.

Butternuss-Kürbis gefüllt

Rezept für 4 Personen

2 Butternuss-Kürbisse, 400 g Rinderfaschiertes, 1 Zwiebel, 2 EL Tomatenmark, Kräuter (Oregano, Thymian, Majoran), 1 EL Crème Fraîche, ½ Pkg Feta, Salz, Pfeffer, Olivenöl zum Bestreichen und Anbraten

Kürbisse halbieren, Kerngehäuse entfernen, Schnittflächen mit Öl bepinseln, salzen und pfeffern, mit der Schnittseite nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, bei 160°C Umluft ca. 45 Minuten weichbraten. Feta zerbröseln. Zwiebel fein hacken und in Olivenöl glasig dünsten, Rindfleisch zugeben, Tomatenmark mitrösten, mit Kräutern, Salz und Pfeffer gut würzen. Kürbisfleisch bis auf einen Rand von 1 cm aus den Kürbissen kratzen, mit der Crème Fraîche zum Faschierten geben, gut vermengen. Die Masse in die ausgehöhlten Kürbishälften füllen, mit zerbröseltem Feta bestreuen und bei 180°C 20 Minuten im Rohr überbacken, bis die Oberseite eine schöne goldgelbe Farbe angenommen hat.