

2023  
KW 44

Romed Puelacher



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 Zuckerhut, 10 dag Schnittsalat,  
1 Hokkaido, ½ kg Sauerkraut,  
2 gelbe Rohnen mit Grün

#### Gemüsekiste:

1 Zuckerhut, 10 dag Schnittsalat,  
10 dag Kresse, ½ kg Sauerkraut,  
4 Rohnen, 1 Kohlrabi, 1 Bierrettich

#### Familienkiste:

1 Gentile Salat, 10 dag  
Schnittsalat, 10 dag Kresse, ¾ kg  
Sauerkraut, 3 gelbe Rohnen  
mit Grün, 2 Kohlrabi, 1 Karfiol,  
1 Bierrettich

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

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

**Der warme Herbst mit sehr vielen Sonnenstunden** hat so manche Gemüsekultur länger wachsen lassen. Freilandsalate, Rucola, Kresse, und junger Blattspinat entwickelten sich bestens und für die eine oder andere Kiste können noch Melanzani und die allerletzten Zucchini vor dem kommenden Frost geerntet werden. Diese Wettersituation hat jedoch nicht nur Vorteile, das späte Herbstgemüse bräuchte längst kühlere Temperaturen, damit es optimal lagerfähig ist. Eventuell werden wir aus diesem Grund die 2. Winterlieferung von der KW 8 (21.-23. Februar 2024) etwas vorverlegen. Genaueres werden wir Ihnen rechtzeitig mitteilen.

**Zusatzkiste Apfelsaft:** In der übernächsten Woche, KW 46, können wir Ihnen bei Bedarf den Apfelsaft im 10 Liter Vakuumbbeutel mit Zapfhahn anbieten. Es handelt sich hierbei um **einen echten Cuvee, eine fein abgestimmte Mischung aus Apfelsorten**, die ein sehr ausgewogenes Aroma auf den Gaumen zaubern. Selbstverständlich erhalten Sie ein **reines Naturprodukt unseres Apfelbauern**, ohne jegliche Zugabe von Zucker!

**Tipp:** Auch der "angezapfte" Apfelsaft bleibt bei stabiler, liegender Lage im Vakuumbbeutel über viele Wochen in bester Qualität.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

#### Zusatzkiste: Apfelsaft

10 l im Vakuumbbeutel  
Preis: € 29,75 inkl. MwSt.

#### Zusatzkiste: Sauerkraut

4 kg  
Preis: € 14,20 inkl. MwSt.

#### KW 46: 15.-17.11.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 14.11.2023, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Vorschau Zusatzkisten

KW 47	22.-24.11.2023	<b>Äpfel</b> Jonagold/Topaz (10 kg)	€ 25,88
KW 47	22.-24.11.2023	<b>Lagerkiste groß</b> (3 kg Karotten, 2 kg Rohnen, 1-2 Pastinaken, 1 Sellerie, 1 Chinakohl)	€ 17,95
KW 48	29.11.-01.12.2023	<b>Kartoffeln Ditta</b> (10 kg)	€ 15,88
KW 04	24.-26.01.2024	<b>Äpfel</b> Topaz/Rubinella (10 kg)	€ 25,88
KW 08	21.-23.02.2024	<b>Kartoffeln Ditta</b> (10 kg)	€ 15,88

## REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter [www.tiroler.gemuesekiste.at](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)

### Szegediner Gulasch (Krautfleisch)

Rezept für 4 Personen

*500 g Rindfleisch (Gulaschfleisch), 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Esslöffel Paprikapulver edelsüß, 1 EL Majoran, 1 TL Kümmel, Salz, etwas Essigwasser (mild), 500 g Sauerkraut, 1 EL Mehl, Rindssuppe nach Bedarf, etwas Tomatenmark (für die Farbe), Öl zum Anrösten*

Rindfleisch in Würfel schneiden. Zwiebeln blättrig schneiden, Knoblauch fein hacken. Zwiebeln in Öl goldgelb anrösten, Rindfleisch und Knoblauch zugeben, Paprikapulver einrühren, mit Essigwasser ablöschen, mit etwas Wasser aufgießen, mit Majoran, Kümmel und Salz würzen, 1½ Stunden zugedeckt weich dünsten. Öfter umrühren, damit die Zwiebeln zerfallen und sich das Fleisch nicht anlegt. Flüssigkeit Einkochen lassen. Rindfleisch mit Mehl stauben, mit Suppe aufgießen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist, Tomatenmark einrühren. Sauerkraut schneiden, zum Fleisch geben, eine weitere ½ Stunde dünsten, bei Bedarf nachwürzen, mit Salzkartoffeln oder Semmelknödeln servieren.

### Bierrettich-Salat mit Äpfeln und Walnüssen

Rezept für 4 Personen

*Bierrettich-Salat: 400 g Bierrettich, 400 g Äpfel, ¼ Bund Schnittlauch, Salz*

*Marinade: 125 ml Joghurt, 125 ml Sauerrahm (oder Mayonnaise), 1 EL Öl, ½ Zitrone, 1 Prise Zucker, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll Walnusskerne*

Bierrettich und Äpfel schälen. Bierrettich in dünne Scheiben hobeln, mit 1 Prise Salz vermengen, ziehen lassen und ausdrücken. Äpfel in dünne Scheiben hobeln, Schnittlauch fein hacken. Alle Zutaten der Marinade verrühren. Bierrettich-, Apfel-Scheiben und Marinade vermengen, mit Schnittlauch und Walnusskernen bestreut servieren.