

2023  
KW 45

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 Endivie, 1 Bund Rucola,  
1 Blaukraut, 1 Karfiol, 4 Karotten

#### Gemüsekiste:

1 Endivie, 1 Bund Rucola,  
1 Blaukraut, 1 Karfiol,  
1 Bierrettich, 5 Karotten,  
1 kg Pellkartoffeln

#### Familienkiste:

1 Endivie, 1 Chinakohl,  
10 dag Vogerlsalat, 1 Blaukraut,  
1 Bierrettich, 1 Karfiol, 7 Karotten,  
1 kg Pellkartoffeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

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

**Blaukraut** ist ein typisches Spätherbst- und Wintergemüse mit einer sehr guten Lagerfähigkeit. **Alles, was gut haltbar ist, beinhaltet große Mengen an Nährstoffen**, wie das Knochenvitamin K, Eisen, Calcium, viele Ballaststoffe für den aktiven Darm und den roten Farbstoff Anthocyan, der das Immunsystem zur Höchstleistung anspornt. Haben Sie gewusst, dass im Blaukraut soviel Vitamin C enthalten ist, wie in einer frisch geernteten Zitrone?

**Das Saisonende naht**, in der KW 48 (29.11. bis 1.12.2023) stellen wir Ihnen die letzte Tiroler Gemüsekiste in diesem Jahr zu. Die **1. Winterkiste** erhalten sie entsprechend der Vorankündigung in der KW 4, zwischen 24. und 26. Jänner 2024. **Die 2. Winterkiste wird auf Wunsch unserer Gemüsebauern um zwei Wochen vorverlegt**, auf die KW 6 (7. bis 9. Februar 2024).

**Zusatzkisten:** In der kommenden Woche erhalten Sie bei Bedarf den naturreinen Apfelsaft im 10 l Vakuumbbeutel und das Sauerkraut im 4 kg Kübel. (Sauerkraut kann auch portionsweise eingefroren werden).

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 Bernina</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 Bernina</b> (10 kg)	€ 15,88

## REZEPTE

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

### Kräuterpalatschinken mit Blaukraut-Fülle

Rezept für 4 Stück

**Kräuterpalatschinken:** 150 ml Milch, 100 g Mehl, 1 Ei, Salz, ½ Bund Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill), Öl zum Ausbacken

**Blaukraut-Salat als Fülle:** 250 g Blaukraut, ½ Apfel, Saft von ½ Orange, 1,5 EL Weinessig, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, nach Belieben  
½ Dose weiße Bohnen, 1 Handvoll gehackte Walnüsse

**Sauce:** 100 g Sauerrahm, 2 EL Mayonnaise, Spritzer Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 TL gerebelte Dillspitzen

Blaukraut fein hobeln, Apfel reiben, Orangensaft auspressen, Bohnen abtropfen, alle Zutaten vermengen, ziehen lassen. Für die Sauce alle Zutaten verrühren. Milch, Mehl, Ei, Salz und Kräuter zu einem Palatschinkenteig verrühren, in Öl ausbacken, lauwarm halten. Kräuterpalatschinken zur Hälfte mit Blaukraut-Salat und Sauce füllen, zusammenklappen und sofort genießen.

### Bierrettich-Salat mit Äpfeln und Walnüssen

Rezept für 4 Personen

**Bierrettich-Salat:** 400 g Bierrettich, 400 g Äpfel, 1/4 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.

### Unser Rezept-Tipp zu Martini: Martinigansl gefüllt

Dieses Rezept finden Sie in unserer Rezepte-Sammlung auf der Website und in der Gemüsekisten-App!