

2024  
KW 04

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 Chinakohl, ½ kg Sauerkraut,  
5 Karotten, 1 kg Pellkartoffeln,  
1 Pastinake

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüsekiste:

1 Chinakohl, ½ kg Sauerkraut,  
1 Zuckerhut oder Wirsing,  
5 Karotten, 1 kg Pellkartoffeln,  
1 Pastinake, 1 Lauch

#### Familienkiste:

1 Chinakohl, 1 Zuckerhut, ¾ kg  
Sauerkraut, 1 Wirsing, 7 Karotten,  
1 kg Pellkartoffeln, 2 Pastinaken,  
1 Blaukraut, 2 Knoblauchknollen

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

Nach frostigen Winterwochen starten wir mit der ersten Winterkiste in die neue Saison, sie ist gefüllt mit heimischem Lagergemüse unserer Landwirte. Die Kälte der letzten Zeit war optimal für den Ackerboden, der Frost verarbeitet die Erde zu einer idealen Struktur – besser geht's nicht!

**Zu den Preisen für die kommende Saison** ab April (KW 16: 17.-19. April): Diesbezüglich können wir Ihnen jetzt schon eine sehr positive Vorschau anbieten. Unsere Landwirte sind an uns herangetreten mit der Information, dass viele Betriebsmittel im Vergleich zu den Vorjahren zum Teil sogar günstiger geworden sind, im Gegensatz zu den stark gestiegenen Lohnkosten. Diese Faktoren kompensiert, ergeben eine nur geringfügige Anpassung von unter 2 Prozent. **Wir bedanken uns bei den Landwirten für diesen fairen Ansatz und schließen uns dieser Vorgehensweise an.** Somit können wir Ihnen mit dem Projekt "Tiroler Gemüsekiste" ein Produkt anbieten, welches dem allgemeinen Trend entgegenwirkt. Wir hoffen, damit auch andere Marktteilnehmer zum Nachdenken zu bewegen!

Vielen Dank für die deutlich gesteigerte Rückgabe der leeren Kartons im Sinne des aktiven Umweltschutzes und geringerer Kosten.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

#### Zusatzkiste: Kartoffeln

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

#### KW 06: 07.-09.02.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 06.02.2024, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.



**RÜCKSEITE**  
Wichtige Informationen  
auf der Rückseite!

## REZEPTE

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

### Chinakohl-Curry

Rezept für 2 Personen als Hauptspeise, für 4 Personen als Beilage

500 g Chinakohl, 400 ml Kokosmilch, 4 mittlere Karotten, 1 Zwiebel oder ½ Stange Lauch, 1 EL rote Currypaste, Salz, Öl zum Andünsten  
Chinakohl in Streifen, Karotten in Stifte schneiden. Zwiebel oder Lauch in feine Scheiben schneiden. Öl im Wok erhitzen, Karotten und Zwiebel (Lauch) kurz anbraten, Currypaste einrühren, Chinakohl zugeben, mitrösten, dabei öfters umrühren, Kokosmilch angießen, salzen, zugedeckt 10 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen, mit Basmati-Reis servieren.

### Überbackene Sauerkraut-Spätzle mit Röstzwiebeln

Rezept für 2 Personen

200 g Sauerkraut, 150 g Sauerrahm, 80 g würziger Käse, 1 große Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Kümmel nach Belieben, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Butter zum Anbraten, etwas Mehl zum Stauben

Spätzle-Teig: 200 g Mehl, 100 ml Wasser, 2 Eier, Salz

Spätzle: Alle Teig-Zutaten in eine Schüssel geben, mit einem Kochlöffel zu einem glatten Teig abschlagen, durch ein Spätzle-Sieb in leicht wallendes Salzwasser reiben. Die Spätzle sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Spätzle abseihen, in eine ausgefettete Auflaufform geben. Käse reiben, Knoblauchzehe zerdrücken. 1 EL Butter erwärmen, Sauerkraut und Knoblauch zugeben, ein paar Minuten dünsten (Flüssigkeit soll verdunsten), mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen, mit Sauerrahm unter die Spätzle mischen, mit Käse bestreuen, bei 200°C 10 Minuten überbacken. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen, in Ringe schneiden, leicht salzen, mit Mehl stauben und in 1 EL Butter goldbraun rösten, noch heiß über die überbackenen Spätzle geben und servieren.

### Knusprige Bratkartoffeln mit Parmesan-Knoblauch-Kruste

2 Personen als Beilage

500 g festkochende Kartoffeln, 50 g Butter, 50 g geriebener Parmesan plus eine Handvoll zum Bestreuen, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 2 TL Paprikapulver, 1 Handvoll gehackte Petersilie

Kartoffeln in Salzwasser 10 Minuten vorkochen und nach Belieben schälen, Backrohr auf 200°C Heißluft vorheizen. Butter schmelzen, Knoblauch fein hacken, Parmesan reiben. ⅓ der geschmolzenen Butter mit ⅓ des Parmesans, dem Knoblauch und Gewürzen vermengen und eine Auflaufform damit ausstreichen. Kartoffeln halbieren, in die Auflaufform setzen, mit der restlichen Butter bestreichen und dem restlichen Parmesan bestreuen, ca. 30 Minuten im Rohr goldbraun braten. Mit Petersilie bestreut servieren.

2024  
KW 04



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



## Einige wichtige Informationen

### ZUSATZKISTE KARTOFFELN & 2. WINTERKISTE KW 6

In zwei Wochen (KW 6, 7.-9. Februar) erhalten Sie die 2. Winterkiste und falls bestellt, auch die Kartoffeln. Sollte es **frostig** und Ihr Abstellplatz im Freien sein, legen Sie bitte eine Decke bereit, damit Ihr Zusteller die Kisten abdecken kann.

### JUBILÄUMSKISTE

Anlässlich des Startes der "Tiroler Gemüsekiste" vor 20 Jahren, haben wir für Sie ein ausgewähltes "Gustosortiment" in limitierter Verfügbarkeit zusammengestellt.

#### Inhalt der Jubiläumskiste:

100 g getrocknete Apfelringe, 250 ml Apfel-Balsamessig "Der Edle"	Obstbau Giner, Thaur
0,75 l Williams Nektar "Die süße Versuchung"	Surerhof, Regina Norz, Thaur
20 g getrocknete Erdbeeren "Emotion"	Floberry, St. Gertaudi
je 180 g Pilzpesto, einmal "Mediterran" und einmal "Picante"	Tirolpilz, Mils
500 g Bandnudeln, "Traditionell"	Familie Kistl, Kundl
250 ml Tiroler Kernöl, "Rarität"	Christian Reich, Silz

Diese Sonderbestellung für die KW 14, die erste Aprilwoche, kann ab sofort reserviert werden.  
Der **Preis** ist € 51,90.

### INNSBRUCKER FRÜHJAHRSMESSE

Wir sind präsent (KW 11, 14.-17. März) und freuen uns, Sie dort kennen zu lernen. Womöglich gewinnen Sie den Hauptpreis?

### UNSERE BITTE BEI APP-BESTELLUNGEN:

Um Ihre Anfragen oder Bestellungen, die über die "Gemüsekisten-App" getätigt werden zügig und problemlos bearbeiten zu können, bitten wir Sie, Ihre persönlichen Daten stets aktuell zu halten (z.B. Namensänderung, neue Adresse, etc.). Vielen Dank!

**Wir freuen uns über jede Weiterempfehlung!**