

2024  
KW 06

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 Chinakohl, 1 Weißkraut,  
2 Rohnen, 1 Sellerie, ½ kg  
Sauerkraut

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüsekiste:

1 Chinakohl, 1 Blaukraut,  
2 Rohnen, 1 Sellerie,  
½ kg Sauerkraut, 5 Karotten bunt,  
1 kg festkochende Kartoffeln

#### Familienkiste:

1 Chinakohl, 1 Tasse Kresse,  
1 Weißkraut, 3 Rohnen, 1 Sellerie,  
¾ kg Sauerkraut, 8 Karotten bunt,  
1 kg festkochende Kartoffeln

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

Das unglaublich warme und nahezu frühlingshaftes Wetter hat dafür gesorgt, dass die Ackerböden unserer Landwirte eine optimale Struktur und Feuchtigkeit haben. Die ersten Kulturen, wie Radieschen, Kresse, Spinat, usw. werden bereits ausgesät und anschließend mit Vlies vor späteren Frösten geschützt.

**Die Preise für kommende Saison:** Wir haben es im Jänner schon angesprochen, dass es uns entgegen dem Markttrend möglich ist, eine nur **geringfügige Preisanpassung, knapp unter 2%** durchführen zu können. Danke nochmals unseren Gemüselandwirten für die vertrauensvolle Zusammenarbeit, so etwas funktioniert nur, wenn alle ehrlich zusammenspielen. Die "Kloane" kostet ab der KW 16 € 14,50, die Standard "Tiroler Gemüsekiste" € 16,65 und die "Familienkiste" liegt bei € 20,25.

**Zu der Einzugsermächtigung:** Wir buchen immer im Nachhinein ab! Zum Beispiel: Diese Woche haben wir die KW 6, Ihre Lieferung von heute wird erst in der nächsten Woche (KW 7) Ihrem Konto belastet. Sie können dies in Ihrer Buchungszeile auch kontrollieren, die bezogene Lieferwoche ist immer ersichtlich.

Wir freuen uns jetzt schon auf ein fruchtbares und sortenreiches Gemüsejahr und wünschen Ihnen einen guten Appetit!  
Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

#### Zusatzkiste: Apfelsaft

10 l im Vakuumbbeutel

Preis: € 29,75 inkl. MwSt.

#### KW 16: 17.-19.05.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 16.04.2024, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

## REZEPTE

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

### Sellerie-Nockerl in Salbei-Butter

Rezept für 2 Personen (12 Nockerl) oder als Snack

**Sellerie-Nockerl:** 300 g Sellerie (geschält), 80 g Ricotta, 30 g Pecorino gerieben, 1 Knoblauchzehe, Salz, 1 TL getrocknete (oder 1 Handvoll frische) Basilikum-Blätter; 50 g Brösel, 30 g geriebene Haselnüsse, 1 Ei

Knoblauch zerdrücken, ggf. Basilikum-Blätter grob hacken, Sellerie in Würfel schneiden. Sellerie-Würfel in Salzwasser weichdünsten, über einem Sieb abgießen, abkühlen lassen und mit den Händen gut ausdrücken. Selliemasse auf einem Küchentuch trockentupfen. Es sollte noch 200 g Sellerie über sein. In einer Schüssel Selliemasse, Ricotta, Pecorino, Knoblauchzehe, Salz und Basilikum vermengen. Mit Hilfe eines Esslöffels 12 walnussgroße Nockerl formen. Brösel mit Nüssen vermengen, Ei verquirlen und auf zwei Tellern vorbereiten. Nockerl zuerst durch das Ei ziehen, dann in der Brösel-Nuss-Mischung wälzen, mit den Händen gut andrücken.

**Salbei-Butter:** 100 g Butter, 1 Handvoll Salbei-Blätter

Die Hälfte der Butter in einer schweren Pfanne erhitzen, Nockerl und Salbei-Blätter darin bei mäßiger Hitze braten, die Nockerl sollten leicht bräunen. Restliche Butter zugeben, nach Belieben leicht salzen, sofort servieren.

### Gebratenes Weißkraut mit Chorizo

Rezept für 2 Personen als Beilage

400 g Weißkraut, 50 g Chorizo, 1 EL Butter, geräuchertes Paprikapulver edelsüß und scharf, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Weißkraut vierteln, Strunk entfernen, Blätter fein schneiden, in etwas Salzwasser dünsten (bissfest bis weich), abgießen und abtropfen lassen. Chorizo in kleine Würfel schneiden, ohne Fett in einer Pfanne auslassen, knusprig braten, Butter zugeben und aufschäumen lassen, beide Paprikapulver einstreuen, durchrühren, Weißkraut untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen.

### Klare Hühnersuppe mit Gemüse

Rezept für 4 Personen

1 Hühnerkeule, 200 g Sellerie, 3 Karotten für die Suppe, 2 Karotten (bunt) als Gemüseinlage, ½ Stange Lauch, ½ Zwiebel mit Schale, ½ Bund Petersilie und Maggikraut nach Verfügbarkeit, ½ Bund Schnittlauch zum Garnieren (ersatzweise TK), 1,5 l Wasser, Pfefferkörner, Pimentkörner, Salz, Suppenwürze zum Nachwürzen, Öl zum Anbraten

Hühnerkeule enthäuten. Wurzelwerk grob würfeln, Lauch in grobe Stücke schneiden, Zwiebel ungeschält halbieren. Öl erhitzen, Wurzelwerk, Lauch und Zwiebel kräftig anrösten (Farbe), mit kaltem Wasser aufgießen, Hühnerkeule einlegen, nach Verfügbarkeit Petersilie und Maggikraut, Pfeffer-, Pimentkörner und Salz zugeben, ohne Deckel 1 Stunde köcheln lassen, währenddessen Fett immer wieder abschöpfen. Suppe abseihen, auffangen und in einen Topf füllen. Fleisch würfelig schneiden und beiseite geben. 2 (bunte) Karotten für die Gemüseinlage würfelig schneiden. Suppe aufkochen und Karotten darin bissfest kochen. Hühnerfleisch einlegen, Suppe ggf. nachwürzen, mit Schnittlauch bestreut servieren.

**RÜCKSEITE**  
Wichtige Informationen  
auf der Rückseite!

2024  
KW 06



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 APFELSAFT

Zum Saisonstart in der KW 16 (17.-19.April) und KW 17 (24.-26.April) bieten wir Ihnen wieder die zusätzliche Bestellmöglichkeit für den Apfelsaft Cuvee im 10 Liter Vacuumbeutel mit Zapfhahn an. Im Winter wurde nochmals eine Apfelpressung mit unterschiedlichen Sorten in einem ausgewogenem Verhältnis durchgeführt, die wir für Sie ab sofort bereithalten.

### 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 Apfelfringe, 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 dort präsent (KW 11, 14.-17. März) und freuen uns, Sie 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!**