

2024
KW 41

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, 1 Broccoli, 1 Fenchel,
½ kg Sauerkraut, 1 Kohlrabi

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Chinakohl, 1 Blattsalat, 10 dag
Kresse, 1 Karfiol, 1 Paprika, ½ kg
Sauerkraut, 1 Kohlrabi

Familienkiste:

1 Chinakohl, 1 Blattsalat, 10 dag
Kresse, 1 kg mehlig Kartoffeln,
2 Fenchel, 1 Broccoli, ¾ kg
Sauerkraut, 1 Kohlrabi

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Nun ist die Zeit, in der die Böden immer mehr abkühlen und die kürzeren Tage das Wachstum der Herbstgemüsesorten stark verlangsamen. Weniger Volumen aber stärkere Zellwände machen die Früchte des Bodens nun lagerfähig und es werden mehr Vitamine, Mineralien und Spurenelemente in die Zellflüssigkeiten eingespeichert. **So kann unser Immunsystem im Winter** entsprechend "gefüttert" werden, um einen starken Schutz vor Bakterien- und Virusinfektionen zu gewährleisten.

Das Sauerkraut möchten wir im Besonderen hervorheben. Die Milchsäurebakterien im Einschnidekraut beginnen unter Sauerstoffausschluss im Krautsaft zu gären und führen zur Fermentation. Das Ergebnis ist ein probiotisches "Superlebensmittel", mit einer geballten Ladung an Ballaststoffen, B Vitaminen und sehr viel Vitamin C. Wir alle kennen die geschichtlichen Erkenntnisse aus der Seefahrerzeit, wo nach langen Reisen die Matrosen an Skorbut erkrankt sind. Die Ursache war massiver Vitamin C Mangel! Erst nach vielen Jahren fand man heraus, dass man durch das haltbare Sauerkraut die beste vorbeugende Medizin gefunden hatte. Sauerkraut ist wieder modern geworden und es freut uns, dass wir Ihnen ein hochwertiges und unverfälschtes Naturprodukt anbieten können. Zahlreiche Rezepte dazu finden Sie auf der Homepage oder im App der Tiroler Gemüsekiste.

Vorschau: Diese und in der kommenden Woche befindet sich in der Gemüsekiste eine Kostprobe der **mehligem Kartoffeln**. Sollten Sie etwas davon auf Lager legen wollen, können Sie für die KW 43 (23.-25. Oktober) die Zusatzkiste mit 10 kg Inhalt vorbestellen.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Äpfel

5 kg Gala & 5 kg Topaz
Preis: € 26,68 inkl. MwSt.

Zusatzkiste: Sauerkraut

4 kg
Preis: € 14,60 inkl. MwSt.

KW 42: 16.-18.10.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 15.10.2024, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 43	Äpfel (10 kg Boskoop) Kartoffeln mehlig (10 kg)	€ 26,68 € 16,60
KW 44	Lagerkartoffeln Bernina (10 kg) Lagerkiste klein (3 kg Karotten/2 kg Rohnen)	€ 16,60 € 14,20
KW 45	Apfelsaft (10 l) Karotten (5 kg)	€ 30,65 € 12,40
KW 46	Äpfel (10 kg Boskoop) Tiroler Feldzwiebeln (4 kg)	€ 26,68 € 12,60
KW 47	Äpfel (3 kg Jonagold/7 kg Topaz) Lagerkiste groß* Kochbuch "Gschicht'n & Rezepte"	€ 26,68 € 19,25 € 29,90
KW 48	Lagerkartoffeln Bernina (10 kg) Sauerkraut (4 kg)	€ 16,60 € 14,60
KW 03	Äpfel (4 kg Rubinella/6 kg Topaz) Sauerkraut (4 kg)	€ 26,68 € 14,60
KW 06	Lagerkartoffeln Bernina oder Evita (10 kg) Sauerkraut (4 kg)	€ 16,60 € 14,60

* Lagerkiste groß: 3 kg Karotten, 2 kg Rohnen, 1 Sellerie, 1-2 Pastinaken, 1 großer Chinakohl

REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter www.tiroler.gemuesekiste.at

Sauerkraut-Laibchen mit Speck und Dip

Rezept für 2 Personen

Sauerkraut-Laibchen mit Speck: 500 g Sauerkraut, 100 g Speck, gewürfelt, 100 g Zwiebel, fein gehackt, 100 g glattes Mehl, 2 Dotter, 1 EL Rahm, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 EL Petersilie, gehackt, Öl zum Braten

Dip: 125 ml Naturjoghurt oder griechischer Art, ½ Bund Schnittlauch, Salz und Pfeffer

Sauerkraut ausdrücken, mit allen Zutaten (außer Öl) gut vermengen. Aus der Masse Laibchen formen und in wenig Öl in einer Pfanne beidseitig goldbraun backen. Mit dem Dip servieren.

Dip: Schnittlauch fein hacken, alle Zutaten verrühren.

Kohlrabi-Karotten-Gemüse mit Kräuter-Senf-Sauce

Rezept für 4 Personen als Beilage

500 g Karotten, 300 g Kohlrabi, 250 ml Gemüsebrühe, 125 ml Rahm, 1 EL Butter, 1 TL Senf, 1 TL Zitronensaft, eine Prise Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 EL frische Kräuter, gehackt

Karotten und Kohlrabi schälen, würfelig schneiden. Butter erwärmen, Zucker darin karamellisieren, Gemüsewürfel zugeben, kurz anrösten, mit Gemüsebrühe ablöschen, bissfest garen (ohne Deckel, damit die Gemüsebrühe verdampfen kann), Rahm angießen, mit Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Eignet sich als Beilage zu z. B. Fleischlaibchen und Kartoffelpüree.