

2024  
KW 43

Anton Giner



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 roter Blattsalat, 10 dag Kresse,  
1 Stangensellerie, 1 Hokkaido,  
1 Stange Sprossenkohl

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüsekiste:

1 roter Blattsalat, 10 dag  
Kresse, 10 dag Vogerlsalat,  
1 Stangensellerie, 1 Hokkaido,  
1 Broccoli, 1 Stange Sprossenkohl

#### Familienkiste:

1 roter Blattsalat, 10 dag  
Kresse, 10 dag Vogerlsalat,  
1 Stangensellerie, 1 Hokkaido,  
1 Broccoli, ½ kg Spinat, 1 Stange  
Sprossenkohl

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

**Sprossenkohl ist eine jener Gemüsesorten**, wo sich die Geister scheiden, ob es in die Kategorie "weniger beliebt" oder das "ganz Gute" einzuordnen ist. Wir würden Ihnen empfehlen, sich mit diesem wertvollen Gemüse durchaus mutig, auf einige nicht klassische Zubereitungsmethoden heranzuwagen. In unserer Rezeptesammlung finden Sie zum Beispiel "**Sprossenkohl in Honig-Balsamico-Marinade**" oder "**Ofenkartoffel mit Sprossenkohl mit Kürbis vom Blech**". Sie erhalten Sprossenkohl, so wie er am Acker wächst, auf der Stange geerntet.

**Achtung: Nächste Woche ist Allerheiligen!** Sollte für Sie der Freitag Ihr Zustelltag sein, dann werden Sie ganz normal und wie gewohnt bedient.

**Zusatzkisten:** Die vorwiegend festkochenden Kartoffeln sind bereits schalenfest und sehr gut lagerfähig.

**Vielen Dank für die Rückgabe des Leergutes!**

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

#### Zusatzkiste: Lagerkartoffeln

10 kg Anuschka

Preis: € 16,60 inkl. MwSt.

#### Zusatzkiste: Lagerkiste klein

3 kg Karotten, 2 kg Rohnen

Preis: € 14,20 inkl. MwSt.

#### KW 44: 30.10-01.11.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 29.10.2024, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Vorschau Zusatzkisten

KW 45	<b>Apfelsaft</b> (10 l)	€ 30,65
	<b>Karotten</b> (5 kg)	€ 12,40
KW 46	<b>Äpfel</b> (10 kg Boskoop)	€ 26,68
	<b>Tiroler Feldzwiebeln</b> (4 kg)	€ 12,60
KW 47	<b>Äpfel</b> (3 kg Jonagold/7 kg Topaz)	€ 26,68
	<b>Lagerkiste groß</b> *	€ 19,25
	<b>Kochbuch</b> "Gschicht'n & Rezepte"	€ 29,90

KW 48	<b>Lagerkartoffeln</b> Anuschka (10 kg)	€ 16,60
	<b>Sauerkraut</b> (4 kg)	€ 14,60
KW 03	<b>Äpfel</b> (4 kg Rubinella/6 kg Topaz)	€ 26,68
	<b>Sauerkraut</b> (4 kg)	€ 14,60
KW 06	<b>Lagerkartoffeln</b> Anuschka (10 kg)	€ 16,60
	<b>Sauerkraut</b> (4 kg)	€ 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](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)

### Sprossenkohl-Debreziner-Gulasch

Rezept für 4 Personen

800 g Sprossenkohl, 375 ml Gemüsebrühe, 4 Debreziner, 4 EL Sauerrahm, 2 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Speisestärke, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Paprikapulver edelsüß, Chilipulver nach Belieben, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Butter zum Andünsten

Sprossenkohl putzen, in wenig Salzwasser bissfest garen (15 Minuten). Debreziner in Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Zwiebel in Butter anrösten, Debreziner und Knoblauch kurz mitrösten, Speisestärke, Tomatenmark und Paprikapulver einrühren, mit Gemüsebrühe ablöschen, kurz aufkochen und eindicken lassen, Sprossenkohl zugeben, mit Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen, von der Platte ziehen, Sauerrahm zügig einrühren, mit Kartoffeln servieren.

### Penne mit Salami und Gemüse

Rezept für 4 Personen

400 g Penne, 100 g Salami, 4 Stangen vom Stangensellerie, 1 mittelgroße Karotten, 1 kleiner Paprika, 1 Zwiebel, 50 ml trockener Rotwein, 3 EL Olivenöl, 3 EL Butter, 2 EL frischer Basilikum, 2 EL frische Petersilie, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Parmesan zum Bestreuen

Penne al dente kochen. Salami, Stangensellerie, Karotte, Paprika und Zwiebel klein schneiden. Olivenöl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel hell anschwitzen, Stangensellerie, Karotte und Paprika mitrösten, Salami und fein gehackte Kräuter zugeben, mit Rotwein ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Pasta mit der Salami-Gemüse-Sauce mischen, mit frisch geriebenem Parmesan servieren.