

2024
KW 44

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 Zuckerhut, 1 Bund Rucola,
½ kg Sauerkraut, 1 Broccoli,
5 Karotten

Gemüsekiste:

1 Endivie, 1 Lollo Rosso, ½ kg
Sauerkraut, 1 Fenchel, 1 Broccoli,
1 Bund Radieschen, 5 Karotten

Familienkiste:

1 Endivie, 1 Lollo Rosso, ¾ kg
Sauerkraut, 3 Rohnen, 1 Bund
Radieschen, 1 Bund Jungzwiebel,
2 Fenchel, 7 Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Typische Herbstsalate sind Endivien und Zuckerhut. Die gesunden Bitteranteile, nicht jedermanns Liebling, lassen sich jedoch elegant mit unterschiedlichen Dressings kompensieren, auch Kartoffeln passen hervorragend in die herbstliche Salatbeilage. Der hohe β -Carotin Gehalt (Vorstufe von Vitamin A) stärkt das Immunsystem und leistet einen wertvollen Beitrag zur Aufrechterhaltung der Sehkraft. Kalium, Calcium, Eisen, die Vitamine B und C sorgen dafür, dass unser Blut gut transportfähig ist und die vielen Ballaststoffe sind Grundlage für ein funktionierendes Verdauungssystem.

Vogersalat und junger Blattspinat sind typische Gemüsesorten, die wir eher mit dem Frühjahr verbinden. Sie gedeihen besonders gut im sogenannten "kurzen Tag", also auch im Herbst und bereichern so die Vielfalt des möglichen Anbaus.

Mehlige Kartoffeln: Aufgrund vieler Anfragen können wir in der kommenden Woche, KW 45 (6.-8.11.2024), nochmals eine Zusatzkiste mit 10 kg Inhalt anbieten.

Apfelsaft: Ebenfalls in der kommenden Woche bieten wir Ihnen den besonderen Apfelsaft-Cuvée im 10 l Vakuumbutel an. Diese individuelle und fein abgestimmte Sortenwahl für die Pressung macht den Genuss am Gaumen einzigartig.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Apfelsaft

10 l im Vakuumbutel

Preis: € 30,65 inkl. MwSt.

Zusatzkiste: Karotten

5 kg Karotten ungewaschen

Preis: € 12,40 inkl. MwSt.

Zusatzkiste: Kartoffeln

10 kg mehlig Kartoffeln

Preis: € 16,60 inkl. MwSt.

KW 45: 06.-08.11.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 05.11.2024, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

KW 46	Äpfel (10 kg Boskoop)	€ 26,68
	Tiroler Feldzwiebeln (4 kg)	€ 12,60
KW 47	Äpfel (3 kg Jonagold/7 kg Topaz)	€ 26,68
	Lagerkiste groß *	€ 19,25
	Kochbuch "Gschicht'n & Rezepte"	€ 29,90

KW 48	Lagerkartoffeln Anuschka (10 kg)	€ 16,60
	Sauerkraut (4 kg)	€ 14,60
KW 03	Äpfel (4 kg Rubinella/6 kg Topaz)	€ 26,68
	Sauerkraut (4 kg)	€ 14,60
KW 06	Lagerkartoffeln Anuschka (10 kg)	€ 16,60
	Sauerkraut (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

Sauerkraut mit Rostbratwürstchen

Rezept für 4 Personen

Sauerkraut: ½ kg Sauerkraut, 100 ml Gemüsebrühe, 80 g Speckwürfel, 1 Schuss trockener Weißwein, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter zum Anbraten • 20 Rostbratwürstchen, Öl zum Anbraten

Für das Sauerkraut Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Butter zerlassen, Zwiebel glasig dünsten, Speckwürfel mitbraten, Sauerkraut zugeben, mit Weißwein ablöschen, mit Gemüsebrühe aufgießen, kräftig würzen und bei leichter Hitze köcheln lassen, bis der Großteil der Flüssigkeit verdampft ist. Öl erhitzen, Rostbratwürstchen unter mehrmaligem Wenden bei mittlerer Hitze einige Minuten rundherum braten. Sauerkraut mit Rostbratwürstchen servieren, dazu passen knusprige Bratkartoffeln.

Bandnudeln mit Fenchel und Räucherlachs

Rezept für 4 Personen

400 g Bandnudeln, 150 g Fenchel, 150 g Räucherlachs, 125 ml Rahm, 1 kleiner Zwiebel, 1 Schuss trockener Weißwein, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frischer Dill, Olivenöl zum Anrösten

Bandnudeln al dente kochen. Fenchel halbieren, Strunk keilförmig ausschneiden, Fenchel und Zwiebel in feine Scheiben, Räucherlachs in Streifen schneiden. Dill fein hacken. Fenchel- und Zwiebel in Olivenöl hell anrösten, mit Rahm und Weißwein ablöschen, ein paar Minuten schmoren lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Bandnudeln und Lachsstreifen untermengen, gut anwärmen, mit Dill bestreut servieren.