

2024  
KW 44

Josef 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 Kopfsalat, ½ kg Sauerkraut,  
1 Sellerie, 1 Broccoli, 25 dag  
Spinat

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Gemüsekiste:

1 Kopfsalat, 1 roter Blattsalat,  
½ kg Sauerkraut, 1 Sellerie,  
1 Kohlrabi, 5 Karotten bunt,  
40 dag Spinat

### Familienkiste:

1 Endivie, 1 Radicchio, ¾ kg  
Sauerkraut, 1 Karfiol, 1 Sellerie,  
7 Karotten bunt, 50 dag Spinat,  
1 kg mehlig Kartoffeln

## 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  $\beta$ -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 Vakuumbbeutel 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 Vakuumbbeutel

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 "Geschicht'n & Rezepte"	€ 29,90

KW 48	Lagerkartoffeln Evita (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 Evita (10 kg)	€ 16,60
	Sauerkraut (4 kg)	€ 14,60

\* Lagerkiste groß: 3 kg Karotten, 2 kg Röhren, 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)

### Zanderfilet mit Gemüse-Parmesan-Kruste

Rezept für 4 Personen

**Zanderfilet:** 4 Zanderfilets (tiefgekühlt), 1 Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer, Butter zum Anbraten

**Gemüse-Parmesan-Kruste:** 100 g Karotten, 100 g Sellerie, 2 EL geriebener Parmesan, 2 EL Semmelbrösel, 1 EL Mehl, 1 Ei, fein gehackte Kräuter, Salz, Pfeffer

**Garnitur:** 1 Zitrone, Krauspetersilie

Zanderfilets 30 Minuten vor Verwendung in den Kühlschrank geben und leicht antauen lassen.

**Gemüse-Parmesan-Kruste:** Karotten und Sellerie schälen, in feine Streifen hobeln, Parmesan fein reiben, Kräuter fein hacken. Gemüse mit Parmesan, Semmelbrösel, Mehl, Ei, Kräutern, Salz und Pfeffer zu einer Masse vermengen und in den Kühlschrank geben. Angetaute Zanderfilets säubern, ggf. Gräten entfernen, beidseitig mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Filets am Rand einschneiden (damit sie sich nicht aufrollen), beidseitig scharf anbraten und mit der Haut nach unten in eine befettete Gratinierform legen, mit der Gemüse-Parmesan-Masse bestreichen, im vorgeheizten Rohr bei 170°C Heißluft 10 Minuten gratinieren. Zanderfilets mit Gemüse-Parmesan-Kruste anrichten, mit je einer Zitronenscheibe und Krauspetersilie garniert servieren. Dazu passt eine feine Kräutersauce.

### 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.