

2024  
KW 45

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 grüner Blattsalat, 1 Blaukraut,  
5 bunte Karotten, 25 dag Spinat,  
1 Kohlrabi

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Gemüsekiste:

1 grüner Blattsalat, 1 Romana  
Salat, 5 bunte Karotten, 1 Karfiol,  
1 Pastinake, 1 Bund Radieschen,  
1 Blaukraut

### Familienkiste:

1 Kopfsalat, 1 Lollo Rosso,  
1 Blaukraut, 1 Broccoli,  
1 Pastinake, 7 bunte Karotten,  
2 Bund Radieschen, 1 Melanzani

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

**Blaukraut wird bereits seit tausenden Jahren kultiviert** und war schon bei den alten Griechen nicht nur ein wichtiges Nahrungs-, sondern auch ein Heilmittel. Die rotblaue Farbe ist ein sekundärer Pflanzenstoff, heißt Anthocyan und hat gemeinsam mit dem reichlich enthaltenen Vitamine C und K eine stark unterstützende Wirkung für ein funktionierendes Immunsystem. **Bitte bedenken Sie, dass starke Abwehrkräfte zu einem Großteil über hochwertig zugeführte Lebensmittel entstehen.** Sind davon genügend vorhanden, können Attacken von Viren und Bakterien leichter abgewehrt werden. Der feuchte Sommer und das tolle Herbstwetter hat das Blaukraut außerordentlich wachsen lassen. Teilweise sind die Köpfe so groß geworden, dass eine normale Haushaltsmenge deutlich überschritten wurde. **Aus diesem Grund wurde in einigen Fällen der Krautkopf geteilt und foliert, damit kein Schmutz an die Schnittstelle kommt.** Die Haltbarkeit im Kühlschrank bleibt trotzdem erhalten!

**Leergut:** Ende November stellen wir Ihnen die letzte Tiroler Gemüsekiste im heurigen Jahr zu, bitte stellen Sie uns jetzt schon das womöglich angesammelte Leergut zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

### Zusatzkiste: Äpfel

10 kg Boskoop

Preis: € 26,68 inkl. MwSt.

### Zusatzkiste: Feldzwiebeln

4 kg Tiroler Feldzwiebeln

Preis: € 12,60 inkl. MwSt.

### KW 46: 13.-15.11.2024

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 12.11.2024, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

### Vorschau Zusatzkisten

KW 47	Äpfel (3 kg Jonagold/7 kg Topaz)	€ 26,68
	Lagerkiste groß *	€ 19,25
	Kochbuch "G'schicht'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

### Winterkisten 2025

KW 03 15.-17.01.2025

KW 06 05.-07.02.2025

## REZEPTE

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

### Blaukrautsuppe mit Zimt-Croutons

Rezept für 4 Personen

**Blaukrautsuppe:** 400 g Blaukraut, 100 g Kartoffel, 100 g Zwiebel, 2 säuerliche Äpfel, 2 Orangen, 2 cm vom frischen Ingwer, 800 ml Gemüsebrühe, 200 ml Rotwein, 3 EL Olivenöl, 2 EL Honig, 1 EL Obstessig, 1 TL Koriander gemahlen, Salz, Pfeffer

**Zimt-Croutons:** 4 Scheiben Toastbrot, 40 g Butter, ½ gestrichener TL Zimt

Eine Orange schälen, die weiße Haut vollständig entfernen, die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden und zur Seite geben, den Saft auffangen. Die zweite Orange auspressen. Blaukraut halbieren, Strunk entfernen, Blätter in Streifen schneiden. Kartoffel und Äpfel schälen, grob würfeln. Zwiebel und Ingwer fein hacken. Zwiebel in Olivenöl hell anrösten, Blaukraut und Kartoffel mitrösten, mit Rotwein ablöschen, einkochen lassen, Gemüsebrühe zugießen, Gemüse 25 Minuten weichkochen. Äpfel, Orangensaft und Ingwer zugeben, weitere 10 Minuten kochen, sehr fein pürieren, mit Honig, Obstessig, Koriander, Salz und Pfeffer würzen, mit Orangefilets und Zimt-Croutons servieren.

**Zimt-Croutons:** Toastbrot entrinden, in 1 cm große Würfel schneiden. Butter und Zimt erwärmen, Brotwürfel darin rösten.

### Rinderragout mit Karotten und Pastinaken

Rezept für 4 Personen

800 g Rindsgulasch, 800 ml geschälte, gewürfelte Tomaten, 300 g Karotten, 300 g Pastinaken, 2-3 Zwiebel, 2-3 Knoblauchzehen, 2 Zitronen, 2 cm von der Ingwerwurzel, 1 TL Kurkuma, 1 TL Kreuzkümmel, eine Prise Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Petersilie gehackt (frisch oder tiefgefroren), Öl zum Anbraten

Karotten und Pastinaken schälen, in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Öl erhitzen, Zwiebel anschwitzen, Fleisch, Karotten, Pastinaken, Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel und Zucker mitrösten, mit Tomatenwürfel löschen, 1 ½ Stunden schmoren lassen. Zitronen schälen, weiße Fasern entfernen, Zitronenfilets aus den Zitronenspalten schneiden. Die Hälfte der Zitronenfilets nach 30 Minuten zum Ragout geben, die andere Hälfte kurz vor Garzeitende zugeben (ein paar zur Dekoration zurückbehalten), mit Petersilie bestreut servieren. Dazu passt knuspriges Weißbrot.