

2024
KW 48

Romed Puelacher



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, 10 dag Vogerlsalat,
1 Wirsing, 1 Pastinake, 5 bunte
Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Chinakohl, 10 dag Vogerlsalat,
1 Radicchio, 1 Wirsing,
1 Pastinake, 1 Weißkraut*,
7 bunte Karotten

Familienkiste:

1 Chinakohl, 30 dag Spinat, 1 Ra-
dicchio, 1 Wirsing, 1 Pastinake,
1 Weißkraut*, 1 Butternuss-Kür-
bis, 1 Lauch, 8 bunte Karotten

* Weißkraut evtl. geteilt

NÄCHSTE KISTE
15.-17.01.2025

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Heute erhalten Sie die letzte Tiroler Gemüsekiste in diesem Jahr und wir bedanken uns bei Ihnen, auch im Namen unserer Gemüsebauern-Familien, dass wir Sie bedienen durften. Die Saison war geprägt von einem stark vorgelagerten Frühjahr, in Summe einer ständig zu feuchten Phase im Sommer und einem "Goldenen Herbst", der uns bis in den November hinein optimale Erntebedingungen erlaubt hat.

Die beiden Liefertermine im Winter sind fixiert, das sind die KW 3 (15.-17. Jänner 2025) und die KW 6 (5.-7. Februar 2025).

Die warmen Herbsttage haben viele Krautköpfe überdimensional wachsen lassen. Wir bitten daher um Verständnis, dass in einigen Gemüsekisten ein geteiltes Weißkraut verpackt sein wird. Im Kühlschrank versorgt, bleibt die Qualität selbstverständlich über lange Zeit erhalten.

"Mit der Tiroler Gemüsekiste fit in das Frühjahr starten"

Das wird unser Leitthema im kommenden Jahr. Wir werden Ihnen eine tolle Dienstleistung (wenn gewünscht mit persönlicher Beratung und Betreuung) anbieten, die Ihnen **Power, Aufbruchstimmung, Wohlbefinden und Leichtigkeit** ins Leben bringt!

Soviel sei bereits verraten: Der naturvergozene Apfelessig unserer Apfelbauern, der Familie Barbara und Thomas Giner, spielt dabei eine wichtige Rolle! Bereits im Jänner kann das Zusatzangebot Apfelessig (im 3 Liter Vakuumbbeutel) mitgeliefert werden.

Haben Sie eine schöne Adventzeit, geruhsame Feiertage und kommen Sie gut und gesund ins Neue Jahr.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

Zusatzkiste: Äpfel

4 kg Rubinella und 6 kg Topaz
Preis: € 26,68 inkl. MwSt.

Zusatzkiste: Sauerkraut

4 kg
Preis: € 14,60 inkl. MwSt.

Zusatzkiste: Apfelessig

3 l naturvergozener Apfelessig im
Vakuumbbeutel
Preis: € 25,28 inkl. MwSt.

KW 03: 15.-17.01.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 14.01.2025, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau Zusatzkisten

| | | |
|-------|---------------------------------------|---------|
| KW 06 | Lagerkartoffeln Ditta (10 kg) | € 16,60 |
| | Sauerkraut (4 kg) | € 14,60 |
| | Äpfel (1,5 kg Rubinella/3,5 kg Topaz) | € 16,89 |

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

Gemüseauflauf

Rezept für 2 Personen, low carb

200 g Wirsing, 200 g Karfiol, 150 g Karotten, 150 g Pastinake, 250 ml Gemüsebrühe, 125 ml Schlagobers, 3 Eier, Muskatnuss, Salz, Pfeffer, ½ Bund Schnittlauch, ½ Bund Petersilie

Backrohr auf 200°C vorheizen. Kräuter hacken. Karfiol in Röschen teilen. Pastinake und Karotten in dickere Scheiben schneiden. Gemüse in der Gemüsesuppe bissfest garen. Blätter vom Wirsing in Salzwasser weichkochen (einige Minuten!), abtropfen lassen, eine befettete Auflaufform damit auslegen, Gemüse einfüllen. Eier mit Schlagobers verquirlen, mit Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Kräutern würzen, über das Gemüse gießen, im Rohr 40 Minuten backen. Tipp: Es lassen sich auch Lasagneblätter (vorgekocht) dazwischen schichten, dann ist das Rezept allerdings nicht mehr "Low Carb".

Wirsing-Kartoffel-Suppe

Rezept für 4 Personen

1000 ml Gemüsebrühe (bei Bedarf etwas mehr), 400 g Kartoffeln, 200 g Wirsing oder Grünkohl, 100 g Schinkenspeck, 80 g Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, ein walnussgroßes Stück Ingwer, 1 TL Majoran, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kartoffeln schälen, würfelig schneiden. Wirsingblätter von den Rippen abstreifen, Blätter in Streifen schneiden. Schinkenspeck in kleine Würfel schneiden, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. 20 g Schinkenspeck in einer extra Pfanne anrösten und für die Garnitur beiseite geben. 80 g Schinkenspeck mit Zwiebel, Knoblauch und Ingwer anrösten, Kartoffeln und Wirsing zugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen, Gemüse weichdünsten und mit einem Stabmixer pürieren. Suppe mit Majoran, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Auf Tellern anrichten, mit gerösteten Schinkenspeckwürfeln garnieren und mit knusprigem Weißbrot servieren.