

2025  
KW 03

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 Chinakohl, 1 Blaukraut,  
1 Pastinake, 5 Karotten, 1 kg  
mehlige Kartoffeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüsekiste:

1 Chinakohl, 1 Blaukraut,  
1 Pastinake, 1 kg mehlig  
Kartoffeln, 1 Grünkohl, 8 Karotten,  
1 große Rohne

#### Familienkiste:

1 Chinakohl, 1 Blaukraut,  
2 Pastinaken, 1 Grünkohl, 1 kg  
mehlige Kartoffeln, 1 kg Karotten,  
1 Schwarzer Rettich, 1 große  
Rohne

### Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Das Besondere am Wintergemüse ist nicht nur, dass es sehr gut lagerfähig ist, sondern dass es genau in der lichtarmen und kalten Zeit, wo bei uns nichts heranwächst, die Vitalstoffe speichert. Viele Pflanzenbegleitstoffe (z.B. Farbstoffe), Spurenelemente, Mineralien und Vitamine sind die grundlegende Basis für ein intaktes Immunsystem. Allein die Carotinoide in der Karotte sind ein Alleskönner, ein Baustein für Vitamin A, für Haut und Haare, Funktion der Schleimhäute und erster "Abfänger" bei krankmachenden Viren. Der warme Herbst hat das Weiß- und Blaukraut zum Teil außerordentlich wachsen lassen. Aus diesem Grund wurden besonders große Krautköpfe geteilt. Die Qualität und Lagerfähigkeit bleibt im Kühlschrank vollständig 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 Familie Barbara und Thomas Giner spielt dabei eine wichtige Rolle!

**Zusatzkisten:** Die zweite Winterkiste erhalten Sie in der **KW 06** (05.02.-07.02.). Auf vielfachen Wunsch können wir Ihnen auch eine **5 kg-Einheit Äpfel** anbieten.

Bei der ersten Lieferung im Frühjahr, voraussichtlich in der **KW 16** (16.-18.04.), können wir Ihnen den naturbelassenen **Apfelsaft** im 10-l-Vakuumbutel anbieten.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

NÄCHSTE KISTE  
05.-07.02.2025

#### Zusatzkiste: Äpfel

1,5 kg Rubinella und 3,5 kg Topaz  
Preis: € 16,89 inkl. MwSt.

#### Zusatzkiste: Sauerkraut

4 kg  
Preis: € 14,60 inkl. MwSt.

#### Zusatzkiste: Lagerkartoffeln

10 kg Evita  
Preis: € 16,60 inkl. MwSt.

#### KW 06: 05.-07.02.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 04.02.2025, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Vorschau Zusatzkisten

KW 16 **Apfelsaft** (10 l) € 30,65

## REZEPTE

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

### Bunter Blaukrautsalat mit Äpfeln, Walnüssen und Granatapfelkernen

Rezept für 4 Personen • 500 g Blaukraut, 50 g Walnusskerne, 2 kleine Äpfel, 1 Granatapfel, 1 kleine rote Zwiebel, 1 EL Rosinen, 1 Handvoll Petersilie, 1 Prise Kümmel, 1 Spritzer Zitronensaft

**Marinade:** 8 EL Walnussöl, 5 EL milder Obstessig, 2 EL Honig, etwas Saft vom Granatapfel, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Blaukraut hobeln oder sehr fein schneiden, salzen, einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen, mit den Händen durchkneten und eine halbe Stunde ziehen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Äpfel halbieren, Kerngehäuse entfernen, in dünne Scheiben schneiden (mit der Schale). Walnüsse und Petersilie grob hacken. Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen, etwas Granatapfelsaft für die Marinade beiseitestellen. Kümmel, Zwiebel- und Apfelscheiben zum Blaukraut geben. Aus Walnussöl, Essig, Honig, Granatapfelsaft, Salz und Pfeffer eine Marinade anrühren, Blaukrautsalat damit marinieren, gut durchmischen und ziehen lassen. Mit gehackten Walnüssen, Granatapfelkernen, gehackter Petersilie und Rosinen servieren.

### Pastinaken-Karotten-Gemüse mit Miso aus dem Ofen

Rezept für 4 Personen als Beilage

400 g Pastinaken, 400 g Karotten, 2 EL Misopaste, 2 EL süße Sojasauce, 1 EL Walnussöl, 1 Handvoll Sesam, 1 Handvoll Petersilie  
Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Pastinaken und Karotten schälen, der Länge nach vierteln. Walnussöl, Sojasauce, Misopaste und Sesam verrühren, Pastinaken und Karotten in einer Schüssel damit marinieren, anschließend in einen Bräter geben und gleichmäßig darin verteilen. Im Ofen für ca. 25 bis 30 Minuten garen, zwischendurch wenden. Petersilie grob hacken und das angerichtete Pastinaken-Karotten-Gemüse damit bestreuen.

### Hustensaft aus Schwarzem Rettich

1 Schwarzer Rettich, 1 EL Kandiszucker oder Honig

Vom Schwarzen Rettich einen „Deckel“ abschneiden, aushöhlen, Fruchtfleisch fein würfeln. Mit einer dicken Nadel Löcher in die Unterseite stechen, wo später der Sirup heraustropfen kann. Das kleingeschnittene Fruchtfleisch mit 1 EL Kandiszucker oder Honig vermengen und in den ausgehöhlten Rettich geben. Abgeschnittenen „Deckel“ wieder darauf geben, den Rettich auf ein Glas setzen und für 12 Stunden an einen warmen Ort stellen. So lösen sich die ätherischen Öle aus dem Rettich, der Sirup wird im Glas aufgefangen. Bei starkem Husten sollte zweimal täglich ein Teelöffel zu sich genommen werden.