

2023  
KW 43

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 Endivie, 5 dag Vogersalat,  
1 Bund Radieschen, 1 Karfiol,  
1 Stange Sprossenkohl, 1 Sellerie  
klein

#### Gemüsekiste:

1 Salat, 10 dag Vogersalat,  
1 Bund Radieschen, 6 Karotten,  
1 Stange Sprossenkohl, 1 Sellerie,  
3 Zwiebel

#### Familienkiste:

1 Salat, 1 Endivie, 10 dag  
Vogersalat, 1 Bund Radieschen,  
1 Hokkaido, 1 Stange  
Sprossenkohl, 1 Sellerie, 1 Karfiol

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

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

Kohlsprossen sind in der Gruppe der Kohlarten etwas ganz Besonderes. Die vielen Inhaltsstoffe, die dieses Gemüse liefert, sind Bausteine für ein funktionierendes Immunsystem, die Ballaststoffe sind eine Grundlage für Milliarden von Mikroorganismen im Verdauungsapparat und die Mineralien Eisen, Magnesium und Kalium unterstützen die Blutbildung. Ein relativ hoher Eiweißgehalt, untypisch für Kohlgewächse, sorgt für Hirn- und Muskelpower. Eine Vielzahl an Sprossenkohlrezepten befindet sich in unserer Rezeptseite, probieren Sie mal etwas Neues und seien Sie überrascht!

**Eine neue Zusatzkiste:** Nahe dem Saisonschluss (KW 47) können wir Ihnen nochmals eine Lagerkiste mit ungewaschenem Gemüse anbieten. Diesmal mit größerem Inhalt, 3 kg Karotten, 2 kg Rohnen, 1-2 Pastinaken, 1 Sellerie und einem großen Chinakohl. Bei Bedarf ist diese Zusatzkiste ab sofort bestellbar.

**Leergut:** Vielen Dank für die fleißige Retournierung des Leergutes. Sollten Sie noch einiges "auf Lager haben", stellen Sie es uns bitte zur Wiederbefüllung zur Verfügung. Herzlichen Dank dafür!

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

#### Vorschau Zusatzkisten

KW 46	15.-17.11.2023	Apfelsaft (10 l)	€ 29,75
KW 46	15.-17.11.2023	Sauerkraut (4 kg)	€ 14,20
KW 47	22.-24.11.2023	Äpfel Jonagold/Topaz (10 kg)	€ 25,88
KW 47	22.-24.11.2023	Lagerkiste groß (3 kg Karotten, 2 kg Rohnen, 1-2 Pastinaken, 1 Sellerie, 1 Chinakohl)	€ 17,95
KW 48	29.11.-01.12.2023	Kartoffeln Anuschka (10 kg)	€ 15,88
KW 04	24.-26.01.2024	Äpfel Topaz/Rubinella (10 kg)	€ 25,88
KW 08	21.-23.02.2024	Kartoffeln Anuschka (10 kg)	€ 15,88

#### Zusatzkiste: Lagerkiste klein

3 kg Karotten, 2 kg Rohnen, 1 kg Zwiebeln  
Preis: € 12,90 inkl. MwSt.

#### Zusatzkiste: Kartoffeln

10 kg Kartoffeln Anuschka, vorwiegend  
festkochend  
Preis: € 15,88 inkl. MwSt.

#### KW 44: 01.-03.11.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 31.10.2023, 12 Uhr, per Telefon,  
E-Mail oder Fax zu bestellen.



## REZEPTE

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

### Ofenkartoffeln mit Sprossenkohl und Kürbis vom Blech

Rezept als Beilage für 4 Personen

600 g Kartoffeln, 600 g Sprossenkohl, 200 g Kürbis, 1 rote Zwiebel, 4 EL Olivenöl, 150 g Feta, 1 EL brauner Zucker, 1 Rosmarinzwig, 1 TL Paprikapulver edelsüß, Salz, Pfeffer

Kartoffeln und rote Zwiebel schälen, achteln. Sprossenkohl putzen, in Salzwasser 10 Minuten garen, halbieren. Kürbis schälen, in etwa gleich große Stücke wie die Kartoffeln schneiden. Backblech mit Olivenöl bestreichen, restliches Olivenöl in einer Schüssel mit Rosmarin-Nadeln, Paprikapulver, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, Kartoffeln, Kürbis, Zwiebel und gegarten Sprossenkohl damit marinieren. Kartoffeln, Kürbis und Zwiebel auf dem Backblech verteilen, bei 180°C 10 Minuten braten. Sprossenkohl zugeben und weitere 20 Minuten braten. Anschließend zerbröckelten Feta auf dem Blech verteilen, nochmals für 5-10 Minuten ins Rohr schieben, bis er warm ist und Farbe angenommen hat. Passt zu Geflügel und Fleisch.

### Sellerie-Karotten-Apfel-Rohkost

Rezept für 6 Personen als Vorspeise

½ Knolle Sellerie, 3 Karotten, 3 Äpfel, Saft einer Zitrone, 60 ml Rahm, 3 EL Honig, 1 EL Öl

Karotten und Sellerie fein reiben, Äpfel grob reiben. Alle Zutaten miteinander vermengen, auf Tellern anrichten.