

2023  
KW 45

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 Gentile, 10 dag Kresse, 25 dag Spinat, 1 Blaukraut, 5 Karotten gemischt

#### Gemüsekiste:

1 Gentile, 10 dag Vogerlsalat, 10 dag Kresse, 40 dag Spinat, 1 Blaukraut, 6 Karotten gemischt, 1 kg festkochende Kartoffeln

#### Familienkiste:

1 Zuckerhut, 10 dag Vogerlsalat, 10 dag Rucola, 1 Bund Radieschen, 60 dag Spinat, 1 Blaukraut, 7 Karotten gemischt, 1 kg festkochende Kartoffeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

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

**Blaukraut** ist ein typisches Spätherbst- und Wintergemüse mit einer sehr guten Lagerfähigkeit. **Alles, was gut haltbar ist, beinhaltet große Mengen an Nährstoffen**, wie das Knochenvitamin K, Eisen, Calcium, viele Ballaststoffe für den aktiven Darm und den roten Farbstoff Anthocyan, der das Immunsystem zur Höchstleistung anspricht. Haben Sie gewusst, dass im Blaukraut soviel Vitamin C enthalten ist, wie in einer frisch geernteten Zitrone?

**Das Saisonende naht**, in der KW 48 (29.11. bis 1.12.2023) stellen wir Ihnen die letzte Tiroler Gemüsekiste in diesem Jahr zu. Die **1. Winterkiste** erhalten sie entsprechend der Vorankündigung in der KW 4, zwischen 24. und 26. Jänner 2024. **Die 2. Winterkiste wird auf Wunsch unserer Gemüsebauern um zwei Wochen vorverlegt**, auf die KW 6 (7. bis 9. Februar 2024).

**Zusatzkisten:** In der kommenden Woche erhalten Sie bei Bedarf den naturreinen Apfelsaft im 10 l Vakuumbbeutel und das Sauerkraut im 4 kg Kübel. (Sauerkraut kann auch portionsweise eingefroren werden).

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

#### Zusatzkiste: Apfelsaft

10 l im Vakuumbbeutel  
Preis: € 29,75 inkl. MwSt.

#### Zusatzkiste: Sauerkraut

4 kg  
Preis: € 14,20 inkl. MwSt.

#### KW 46: 15.-17.11.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 14.11.2023, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Vorschau Zusatzkisten

KW 47	22.-24.11.2023	<b>Äpfel</b> Jonagold/Topaz (10 kg)	€ 25,88
KW 47	22.-24.11.2023	<b>Lagerkiste groß</b> (3 kg Karotten, 2 kg Rohnen, 1-2 Pastinaken, 1 Sellerie, 1 Chinakohl)	€ 17,95
KW 48	29.11.-01.12.2023	<b>Kartoffeln Ditta</b> (10 kg)	€ 15,88
KW 04	24.-26.01.2024	<b>Äpfel</b> Topaz/Rubinella (10 kg)	€ 25,88
KW 08	21.-23.02.2024	<b>Kartoffeln Ditta</b> (10 kg)	€ 15,88

## REZEPTE

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

### Kräuterpalatschinken mit Blaukraut-Fülle

Rezept für 4 Stück

**Kräuterpalatschinken:** 150 ml Milch, 100 g Mehl, 1 Ei, Salz, ½ Bund Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill), Öl zum Ausbacken

**Blaukraut-Salat als Fülle:** 250 g Blaukraut, ½ Apfel, Saft von ½ Orange, 1,5 EL Weinessig, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, nach Belieben  
½ Dose weiße Bohnen, 1 Handvoll gehackte Walnüsse

**Sauce:** 100 g Sauerrahm, 2 EL Mayonnaise, Spritzer Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 TL gerebelte Dillspitzen

Blaukraut fein hobeln, Apfel reiben, Orangensaft auspressen, Bohnen abtropfen, alle Zutaten vermengen, ziehen lassen. Für die Sauce alle Zutaten verrühren. Milch, Mehl, Ei, Salz und Kräuter zu einem Palatschinkenteig verrühren, in Öl ausbacken, lauwarm halten. Kräuterpalatschinken zur Hälfte mit Blaukraut-Salat und Sauce füllen, zusammenklappen und sofort genießen.

### Cremiger Polenta mit Blattspinat, Champignons und Spiegelei

Rezept für 2 Personen

**Polenta:** 150 g Polenta, 250 ml Gemüsebrühe, 250 ml Milch, 20 g geriebener Parmesan, 15 g Butter, Salz, Pfeffer

Gemüsebrühe und Milch in einem Topf aufkochen, Polenta einrieseln lassen, kurz aufkochen und anschließend bei schwacher Hitze 15 Minuten quellen lassen, öfters umrühren. Parmesan reiben, mit Butter unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, warmhalten.

**Belag:** 100 g braune Champignons, 2 Eier, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 250 g Blattspinat, Salz, Pfeffer, Öl

Blattspinat waschen, abtropfen lassen, Champignons putzen und halbieren, Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Öl erhitzen, Zwiebel und Champignons anbraten, Blattspinat zugeben, zusammenfallen lassen, Flüssigkeit einkochen (ggf. abgießen), mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 Spiegeleier braten. Polenta auf 2 Tellern anrichten, Blattspinat und Champignons darüber geben und mit einem Spiegelei servieren.

### Unser Rezept-Tipp zu Martini: Martinigansl gefüllt

Dieses Rezept finden Sie in unserer Rezepte-Sammlung auf der Website und in der Gemüsekisten-App!