

2025  
KW 45

Josef Posch



Tiroler Gemüsekiste GmbH & Co KG  
Familie Lebesmühlbacher  
A-6233 Kramsach · Wittberg 24  
Tel: 05337 – 64 563 · Fax: 63601  
E-Mail: [tiroler@gemuesekiste.at](mailto:tiroler@gemuesekiste.at)  
[www.tiroler.gemuesekiste.at](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)



### Die Kloane:

1 Romana Salat, 1 kg festkochende Kartoffeln, 500 g Sauerkraut, 1 Blaukraut, 5 Zwiebeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Gemüsekiste:

1 Romana Salat, 1 roter Blattsalat, 1 kg festkochende Kartoffeln, 500 g Sauerkraut, 1 Blaukraut, 1 Broccoli, 5 bunte Karotten

### Familienkiste:

1 Romana Salat, 1 roter Blattsalat, 1 kg festkochende Kartoffeln, 750 g Sauerkraut, 1 Blaukraut, 1 Broccoli, 1 kg Karotten, 750 g Zwiebel

## Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

In der KW 48 (26.-28.11.25) erhalten Sie von uns die letzte Zustellung des Jahres 2025. Neben den Lagerkartoffeln haben wir ein besonderes **Weihnachtspaket** für Sie vorbereitet, sollten Sie ein genussvolles und besonderes "Kisterl" verschenken wollen. Das Paket enthält folgende Köstlichkeiten: 100 g getrocknete **Äpfelringe** vom Obstbau Giner und 0,7 Liter **Williams-Nektar** vom Surerhof, von dort haben wir die köstlichen Kirschen und Zwetschken. Weiters jeweils ein 200 g Glas "**Feinspitz-Marmelade**", einmal **Heidelbeere-Vanille** und einmal **Himbeere-Zimt**. In der Geschenkskiste befindet sich zudem ein **Gutschein für eine Tiroler Gemüsekiste**, welche in der Folge im Jahr 2026 eingelöst werden kann.

**Information:** Der schöne Herbst ließ das **Blaukraut** zu groß werden, daher befinden sich in manchen Fällen geteilte Köpfe in ihrer Tiroler Gemüsekiste.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler Gemüsekiste

## REZEPTE

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

### Martinigansl gefüllt mit Blaukraut und Kartoffelknödel

Rezept für 6 Personen

Gansl: 1 Gans (küchenfertig 4500 g)

Füllung: 500 g Weißbrot ohne Rinde, 125 ml Rahm, 2 säuerliche Äpfel (Boskoop), 2 Karotten, 1 Zwiebel, 2 Eier, 2 EL Butter, 1 EL Honig, 1 EL Majoran, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kruste: 250 ml Orangensaft, 1 EL Honig

Martinigansl: Gansl innen und außen waschen, trockenreiben, mit Salz und Pfeffer würzen. Weißbrot in Würfel schneiden. Äpfel, Karotten und Zwiebel schälen, sehr klein würfeln. Butter erwärmen, Äpfel, Karotten und Zwiebel darin anschwitzen, mit Honig und Majoran würzen, zum Weißbrot geben. Rahm, Eier, Muskatnuss, Salz und Pfeffer verrühren, mit dem Weißbrot vermengen, das Gansl damit füllen, mit Küchengarn verschließen. Rohr auf 170°C erwärmen. Gansl in eine feuerfeste Form setzen, Wasser zugießen (2 cm hoch), 2 Stunden braten, umdrehen und weitere 2 Stunden braten, dazwischen mehrmals mit Bratensaft begießen

Kruste: 10 Minuten vor Ende der Bratzeit Honig mit Orangensaft vermengen, das Gansl damit bestreichen. Hitze auf 220°C erhöhen, damit eine braune Kruste entsteht.

Blaukraut: 1 Blaukraut, 2 Zwiebeln, 2 säuerliche Äpfel, 2 EL Zucker, 2 EL Öl, Saft von 1 Orange und 1 Zitrone, 125 ml Rotwein, 4 Nelken, 1 Prise gemahlener Kümmel, Salz, Pfeffer; Blaukraut fein schneiden, mit Salz, Kümmel, Orangen- und Zitronensaft vermengen, ½ Stunde marinieren. Äpfel reiben. Zwiebel klein schneiden, mit Öl und Zucker hellbraun rösten, Kraut, Gewürze und die geriebenen Äpfel zugeben, mit Rotwein und etwas Wasser ablöschen, dünsten, bis das Kraut weich und die Flüssigkeit verdampft ist.

Kartoffelknödel: Das Rezept finden Sie auf unserer Website in der Rezepte-Sammlung unter „Kartoffelknödel“.

### Sauerkrautquiche

Rezept für 1 Quiche (4 Personen)

Teig: 250 g Mehl, 160 g kalte Butter, 1 Ei, ½ TL Salz • Füllung: 500 g Sauerkraut, 100 g Speck, 1 Zwiebel

Guss: 150 g Sauerrahm, 150 g Joghurt, 3 Eier, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 100 g geriebener, würziger Käse

Teig: Mehl, kalte Butter in kleinen Stückchen, Wasser und Salz rasch zu einem glatten Teig verketten, in Folie wickeln und 30 Minuten kühl stellen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, in eine befettete Form legen, einen kleinen Rand formen und bei 180-200°C 15 Minuten vorbacken.

Füllung: Zwiebel und Speck klein schneiden, in einer Pfanne anrösten, zum Sauerkraut geben, auf dem vorgebackenen Teigboden verteilen.

Guss: Sauerrahm, Joghurt und Eier verquirlen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, Sauerkraut damit übergießen, mit geriebenem Käse bestreuen, bei 180°C 35-40 Minuten backen.

\* **Weihnachtspaket:** Gutschein 1 Tiroler Gemüsekiste, 1 Flasche Birnennektar (0,7 l), getrocknete Apfelringe (100 g), Marmelade Heidelbeere/Vanille (200 g), Marmelade Himbeere/Zimt (200 g)

### Vorschau Zusatzkisten

|                             |   |                               |
|-----------------------------|---|-------------------------------|
| KW 47<br>19.-21.<br>Nov. 25 | Äpfel (1,5 kg Jonagold & 3,5 kg Topaz)<br>Äpfel (3 kg Jonagold & 7 kg Topaz)<br>Lagerkiste groß (2 kg Rohnen, 3 kg Karotten, 1 Sellerie, 2 Pastinaken, 1 Chinakohl) | € 17,40<br>€ 27,50<br>€ 19,80 |
| KW 48<br>26.-28.<br>Nov. 25 | Lagerkartoffeln (5 kg Evita)<br>Lagerkartoffeln (10 kg Evita)<br>Weihnachtspaket *  | € 13,98<br>€ 16,90<br>€ 44,00 |
| KW 03<br>14.-16.<br>Jan. 26 | Äpfel (je 5 kg Topaz & Rubinella)<br>Apfelsaft (10 l im Vakuumbeutel)<br>Sauerkraut (4 kg)  | € 27,50<br>€ 31,50<br>€ 15,20 |
| KW 06<br>04.-06.<br>Feb. 26 | Äpfel (je 2,5 kg Topaz & Rubinella)<br>Lagerkartoffeln (10 kg Evita)<br>Sauerkraut (4 kg)   | € 17,40<br>€ 16,90<br>€ 15,20 |