

2025  
KW 46

Anton Giner



**Tiroler GemüseKiste GmbH & Co KG**  
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 Bund Radieschen,  
1 Sprossenkohl, 6 bunte Karotten,  
1 kg vorwiegend festkochende  
Kartoffeln

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### GemüseKiste:

1 Chinakohl, 1 Eissalat, 1 Bund  
Radieschen, 1 Sprossenkohl,  
7 bunte Karotten, 1 Sellerie,  
1 kg vorwiegend festkochende  
Kartoffeln

#### FamilienKiste:

1 Chinakohl, 1 Eissalat, 2 Bund  
Radieschen, 1 Hokkaidokürbis,  
1 Sprossenkohl, 8 bunte Karotten,  
1 Sellerie, 1 kg vorwiegend  
festkochende Kartoffeln

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

Im Herbst gewachsenen Gemüse besticht durch seine Lagerfähigkeit und ist besonders reich an gesundheitserhaltenden Substanzen! **Warum ist das so?** Je kürzer die Tageslichtlänge und je niedriger die Temperaturen, umso langsamer wachsen die Gemüsepflanzen. Im guten Ackerboden hat sich ein weitverzweigtes Wurzelsystem mit Stamm-, Seiten-, Haar- und Kapillarwurzeln entwickelt, welches in Abhängigkeit der Pflanzensorte **eine unglaubliche Länge von mehreren hundert Metern** erreichen kann. Im Zusammenwirken der Bodenbakterien mit der Photosynthese (Sonnenlicht + Chlorophyll = Energie), kann das Gemüse besonders viele Vitamine und Pflanzenbegleitstoffe entwickeln und Mineralien und Spurenelemente einlagern. **Die Rechnung ist denkbar einfach:** Essen Sie doppelt so viel Herbstgemüse, stellen Sie Ihrem Körper die vielfache Energie für die Leistungsfähigkeit zur Verfügung. Das ist aktives Anti-Aging!

**Herbst und Winterlieferungen:** Wir beliefern Sie noch bis Ende November wöchentlich, danach im Wintermodus in der **KW 03** (14.-16. Jänner 2026), der **KW 06** (4.-6. Februar 2026) und der **KW 12** (18.-20. März 2026)

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler GemüseKiste

#### ZusatzKiste: Äpfel (5 kg)

1,5 kg Jonagold & 3,5 kg Topaz  
Preis: € 17,40 inkl. MwSt.

#### ZusatzKiste: Äpfel (10 kg)

3 kg Jonagold & 7 kg Topaz  
Preis: € 27,50 inkl. MwSt.

#### ZusatzKiste: LagerKiste groß

2 kg Rohnen, 3 kg Karotten, 1 Sellerie,  
2 Pastinaken, 1 Chinakohl  
Preis: € 19,80 inkl. MwSt.

#### KW 47: 19.-21.11.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens  
Dienstag, 18.11.2025, 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)

### Topfenknödel mit Bratapfel-Füllung und Nussbrösel

Rezept für 4 Personen (8 Knödel)

**Topfenteig:** 500 g Magertopfen, 50 g Mehl, 50 g Semmelbrösel, 50 g weiche Butter, 50 g Staubzucker, 3 Eier, 2 EL Grieß, 1 Pkg. Vanillezucker, Prise Salz  
Alle Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten, rasten lassen.

**Bratapfel-Fülle:** 1 kg Boskoop-Äpfel, Saft von 1 ausgepressten Zitrone, Rosinen nach Belieben, Zimt, 100 g Kristallzucker

Äpfel schälen, in feine Würfel schneiden, mit Zucker, Zimt und Zitronensaft vermengen, nach Belieben Rosinen zugeben und 10 Minuten ziehen lassen.

**Nussbrösel:** 100 g Semmelbrösel, 80 g Butter, 2 EL geriebene Haselnüsse

Butter schmelzen, Semmelbrösel und Haselnüsse zugeben und leicht anrösten, warmhalten

**Knödel:** Teig in faustgroße Stücke teilen. In die Mitte von jedem Teigstück einen Löffel Bratapfel-Fülle setzen, mit Teig umhüllen und mit befeuchteten Händen runde Knödel formen. Anschließend in Salzwasser ca. 15 Minuten ziehen lassen. Die Knödel mit einem Siebschöpfer aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und in den Nussbröseln wälzen. Mit Zimtzucker bestreut servieren.

### Suppentopf mit Rindfleisch und Gemüse

Rezept für 4 Personen

750 ml Gemüsebrühe, 200 g Tafelspitz, 2 mittelgroße Karotten, ½ Stange Lauch, ¼ Sellerieknolle, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfefferkörner, ½ Bund Petersilie oder Schnittlauch, Öl zum Anbraten

Tafelspitz in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Petersilie oder Schnittlauch fein hacken. Gemüse grob würfelig schneiden, im heißen Öl kurz anrösten, Hitze reduzieren, mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Fleisch einlegen, 40 Minuten leicht köcheln lassen. Suppe mit Petersilie oder Schnittlauch bestreut servieren.

### Vorschau ZusatzKisten

KW 48 26.-28. Nov. 25	<b>Lagerkartoffeln</b> (5 kg Anuschka) <b>Lagerkartoffeln</b> (10 kg Anuschka) <b>Weihnachtspaket</b> *	€ 13,98 € 16,90 € 44,00
KW 03 14.-16. Jan. 26	<b>Äpfel</b> (je 5 kg Topaz & Rubinella) <b>Apfelsaft</b> (10 l im Vakuumbeutel) <b>Sauerkraut</b> (4 kg)	€ 27,50 € 31,50 € 15,20
KW 06 04.-06. Feb. 26	<b>Äpfel</b> (je 2,5 kg Topaz & Rubinella) <b>Lagerkartoffeln</b> (10 kg Ditta) <b>Sauerkraut</b> (4 kg)	€ 17,40 € 16,90 € 15,20
KW 12 18.-20. Mär. 26	<b>Lagerkartoffeln</b> (5 kg Ditta) <b>Apfelsaft</b> (5 l im Vakuumbeutel) <b>Microgreens</b> (4 Tassen) *	€ 13,98 € 20,30 € 14,90

\* **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)

\* **Microgreens:** je 1 Tasse Broccolikresse, Radieschenkresse,  
Rettichkresse, Amaranthkresse