

2025
KW 46

Romed Puelacher



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 Gentile, 100 g Schnittsalat,
1 Hokkaidokürbis, 1 Lauch,
1 kg rotschalige Kartoffeln

Witterungsbeding sind Änderungen möglich!

Gemüsekiste:

1 Gentile, 1 Radicchio, 400 g Spinat, 1 Karfiol, 1 Sellerie, 1 Lauch, 1 kg rotschalige Kartoffeln

Familienkiste:

1 Gentile, 100 g Schnittsalat, 1 Hokkaidokürbis, 1 Karfiol, 1 Sellerie, 2 Lauch, 600 g Spinat, 1 kg rotschalige Kartoffeln

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Im Herbst gewachsenes 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, dann 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

REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter 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.

Schlutzkrapfen mit Spinat-Topfen-Füllung

Rezept für 4 Personen

Teig: 250 g Roggenmehl, 250 g Weizenmehl, 2 Eier, Salz, Wasser nach Bedarf

Füllung: 250 g Blattspinat, 125 g Magertopfen, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Butter, 1 Prise gemahlene Muskatnuss, Salz,

Pfeffer aus der Mühle, Brösel nach Bedarf

1 Bund Schnittlauch, zerlassene Butter

Teig: Aus den Zutaten einen nicht zu festen Teig kneten und eine Stunde zugedeckt rasten lassen Fülle: Spinat putzen, waschen, in Salzwasser kurz kochen, abseihen, abschrecken und sehr gut ausdrücken, anschließend pürieren. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Butter kurz anrösten, zum Spinat geben, mit den restlichen Zutaten vermischen und würzen. Brösel nach Bedarf zufügen, die Masse soll gefestigt sein. Teig dünn ausrollen, mit einem runden Ausstecher (9 cm Durchmesser) runde Flecken ausstechen, Fülle draufgeben, zusammenklappen und die Ränder fest andrücken. In Salzwasser 10 Minuten schwach wallend kochen, abseihen, mit zerlassener Butter, Parmesan und Schnittlauch servieren.

Vorschau Zusatzkisten

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

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

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