

2025  
KW 47

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](mailto:tiroler@gemuesekiste.at)  
[www.tiroler.gemuesekiste.at](http://www.tiroler.gemuesekiste.at)



### Die Kloane:

1 Chinakohl, 1 Weißkraut,  
300 g Spinat, 6 bunte Karotten,  
1 Grünkohl

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

### Gemüsekiste:

1 Chinakohl, 1 Gentile Salat,  
7 bunte Karotten, 1 Sprossenkohl,  
1 Pastinake, 5 Zwiebeln,  
1 Grünkohl

### Familienkiste:

1 Chinakohl, 1 Gentile Salat,  
500 g Spinat, 8 bunte Karotten,  
1 Sprossenkohl, 2 Pastinaken,  
7 Zwiebeln, 1 Grünkohl

## Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler Gemüsekiste!

Der Abschluss der regelmäßigen Zustellungen der Tiroler Gemüsekiste steht nun kurz bevor. Das tolle Herbstwetter ermöglichte optimale Qualität für die Einlagerung, womit die drei Winterlieferungen samt aller angekündigten Zusatzkisten gesichert sind.

**Winterkisten: Wir bedienen Sie im Jänner (KW 03), im Februar (KW 06) und im März (KW 12)** mit heimischem Lagergemüse. Dies gilt auch, wenn Sie Ihre Gemüsekiste im zweiwöchigen Abstand erhalten.

Sollten Sie heute, für heuer die letzte Zustellung bekommen haben, bedanken wir uns für das entgegengebrachte Vertrauen und wünschen Ihnen eine feine Adventzeit, schöne und besinnliche Feiertage, sowie Zuversicht für das kommende Jahr!

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler Gemüsekiste

### Vorschau Zusatzkisten

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>Lagerkartoffeln</b> (10 kg Ditta) <b>Äpfel</b> (je 2,5 kg Topaz & Rubinella) <b>Sauerkraut</b> (4 kg)	€ 16,90 € 17,40 € 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

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

### Zusatzkiste: Kartoffeln (5 kg)

5 kg Lagerkartoffeln Ditta

Preis: € 13,98 inkl. MwSt.

### Zusatzkiste: Kartoffeln (10 kg)

10 kg Lagerkartoffeln Ditta

Preis: € 16,90 inkl. MwSt.

### Zusatzkiste: Weihnachtspaket

Gutschein 1 Tiroler Gemüsekiste,  
1 Flasche Birnennektar (0,7 l),  
getrocknete Apfelfringe (100 g),  
Marmelade Heidelbeere/Vanille (200 g),  
Marmelade Himbeere/Zimt (200 g)

Preis: € 44,00 inkl. MwSt.

### KW 48: 26.-28.11.2025

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 25.11.2025, 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)

### Sprossenkohl-Kartoffel-Pfanne

Rezept für 2 Personen

700 g Sprossenkohl, 500 g Kartoffeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, 1 Prise Cayennepfeffer, Salz, Olivenöl und Butter zum Braten

Sprossenkohl putzen und vierteln. Kartoffeln schälen, in 1,5 cm große Würfel schneiden, Knoblauch fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Kartoffelwürfel scharf anbraten, nach 3 Minuten den Sprossenkohl mitrösten, mit Muskatnuss, Cayennepfeffer und Salz kräftig würzen. Mit 1 Tasse Wasser aufgießen, zudeckt bei reduzierter Hitze 10 Minuten dünsten, bis die Kartoffeln weich sind. Deckel abnehmen, Knoblauch zugeben und weiterbraten, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Zum Schluss etwas Butter zugeben und weiterrösten, bis eine schöne Kruste entstanden ist. Mit Blattsalat servieren.

### Grünkohlauflauf mit Faschiertem

Rezept für 4 Personen

800 g Faschiertes Rindfleisch, 400 g Grünkohl, 150 g Brösel, 100 g Parmesan, 3 Zehen Knoblauch, 2 Eier, 1 TL Majoran, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie, Butterflocken

Vom Grünkohl die großen Stiele ausschneiden, Blätter in leicht gesalzenem Wasser 8 Minuten weichkochen, abseihen, abschrecken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Knoblauch und Petersilie fein hacken. Faschiertes mit Brösel, Knoblauch, Eier, Majoran, Salz, Pfeffer und Petersilie vermengen. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen, abwechselnd Faschiertes und Grünkohlblätter einschichten, dabei jede Grünkohlblätterschicht mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Mit Grünkohlblättern abschließen, mit Butterflocken belegen, im vorgeheizten Rohr bei 180°C 50 Minuten backen. Geriebenen Parmesan kurz vor Ende der Garzeit darüberstreuen. Dazu passen Kartoffeln und Salat.