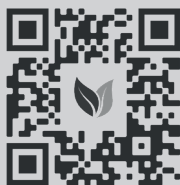


2026
KW 03

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 Chinakohl, 1 Weißkraut,
1 kg rotschalige Kartoffeln,
500 g Sauerkraut, 5 Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

GemüseKiste:

1 Chinakohl, 1 Weißkraut,
1 kg rotschalige Kartoffeln,
500 g Sauerkraut, 7 Karotten,
1 Schwarzer Rettich, 1 Pastinake

FamilienKiste:

1 Chinakohl, 1 Weißkraut,
1,5 kg rotschalige Kartoffeln,
750 g Sauerkraut, 8 Karotten,
1 Schwarzer Rettich, 2 Pastinaken,
3 Rohnen

Werte Genießerin und werter Genießer der Tiroler GemüseKiste!

Die lichtarme Zeit – Kälte draußen, Wärme drinnen – und das nachlassende Immunsystem machen uns anfällig für Erkältungen. **Omas Naturapotheke** hält ja einiges an altem Wissen bereit, welches wir Ihnen wärmstens empfehlen. Der "Hustensaft aus schwarzem Winterrettich" wirkt durch seine ätherischen Öle beruhigend, schleimlösend und erleichternd.

Natürliches und nicht pasteurisiertes Sauerkraut ist der "Vitalbooster" im Winter. Die Milchsäurebakterien aktivieren die Darmflora und damit gelangen das Vitamin C und alle anderen Vitalstoffe besonders schnell in die Blutbahn. Von dort aus werden die Organe versorgt – je mehr dort ankommt, umso besser funktionieren wir, umso gesünder sind wir!

Einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern & das Team der Tiroler GemüseKiste

NÄCHSTE KISTE
04.-06.02.2026

ZusatzKiste: Lagerkartoffeln

10 kg Ditta

Preis: € 16,90 inkl. MwSt.

ZusatzKiste: Äpfel

5 kg: je 2,5 kg Topaz & Rubinella

Preis: € 17,40 inkl. MwSt.

ZusatzKiste: Sauerkraut

4 kg

Preis: € 15,20 inkl. MwSt.

KW 06: 04.-06.02.2026

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 03.02.2026, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Vorschau ZusatzKisten

KW 12	Lagerkartoffeln (5 kg Ditta)	€ 13,98
18.-20.	Apfelsaft (5 l im Vakuumbeutel)	€ 20,30
Mär. 26	Microgreens (4 Tassen) *	€ 14,90

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

REZEPTE

Weitere Rezepte finden Sie auf unserer Homepage unter www.tiroler.gemuesekiste.at

Krautsuppe

Rezept für 4-6 Personen

250 g Weißkraut, 250 g Sauerkraut, 1 Apfel, 1 kleine Zwiebel, 1000 ml Rindsuppe, 125 ml Rahm, Kümmel, Salz, Pfeffer, Butter zum Anrösten

Suppeneinlage: 50 g Speckwürfel, 4 Handvoll Brotwürfel, 1 EL Butter

Weißkraut fein schneiden, Apfel reiben, Zwiebel hacken. Zwiebel in Butter anrösten, Weißkraut, Sauerkraut und Apfel zugeben, mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen, mit Suppe aufgießen, kochen, bis das Kraut weich ist. Suppe mixen, Rahm einrühren, in vorgewärmten Suppentassen anrichten. In einer Pfanne Speckwürfel auslassen, etwas Butter zugeben, Brotwürfel darin rösten, in die Suppe geben und sofort servieren.

Hustensaft aus Schwarzem Rettich

Rezept für 1 Portion

1 Schwarzer Rettich, 1 EL Kandiszucker oder Honig

Vom Schwarzen Rettich einen „Deckel“ abschneiden, aushöhlen, Fruchtfleisch fein würfeln. Mit einer dicken Nadel Löcher in die Unterseite stechen, wo später der Sirup heraustropfen kann. Das kleingeschnittene Fruchtfleisch mit 1 EL Kandiszucker oder Honig vermengen und in den ausgehöhlten Rettich geben. Abgeschnittenen „Deckel“ darauf geben, den Rettich auf ein Glas setzen und für 12 Stunden an einen warmen Ort stellen. So lösen sich die ätherischen Öle aus dem Rettich, der Sirup wird im Glas aufgefangen. Bei starkem Husten sollte zweimal täglich ein Teelöffel zu sich genommen werden.

Erdäpfelkas

Rezept für 4 Personen

200 g mehligere rotschalige Kartoffeln, 125 ml Sauerrahm, 50 ml Rahm, 1 kleine rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Prise Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Schnittlauch für die Garnitur

Kartoffeln in der Schale kochen, abseihen, abschrecken, schälen und noch heiß mit einer Gabel zerdrücken, vollständig auskühlen lassen (Kartoffeln am besten am Vortag vorbereiten). Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch hacken, Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Alle Zutaten zu einem cremigen Aufstrich vermengen. Schmeckt am besten auf einem knusprigen Schwarzbrot. Mit Schnittlauch bestreut genießen.