

2023  
KW 44

Josef Posch



Tiroler Gemüsekiste OG  
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 Lollo Bionda, 10 dag Kresse,  
½ kg Sauerkraut, 1 Broccoli,  
1 Kohlrabi

#### Gemüsekiste:

1 Zuckerhut, 5 Karotten, 10 dag  
Kresse, 1 Karfiol, 1 Kohlrabi,  
1 Bund Radieschen, ½ kg  
Sauerkraut

#### Familienkiste:

1 Zuckerhut, 15 dag Vogerlsalat,  
1 Bund Radieschen, 15 dag Kresse,  
¾ kg Sauerkraut, 1 Melanzani,  
1 Karfiol, 2 Kohlrabi

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

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

**Der warme Herbst mit sehr vielen Sonnenstunden** hat so manche Gemüsekultur länger wachsen lassen. Freilandsalate, Rucola, Kresse, und junger Blattspinat entwickelten sich bestens und für die eine oder andere Kiste können noch Melanzani und die allerletzten Zucchini vor dem kommenden Frost geerntet werden. Diese Wettersituation hat jedoch nicht nur Vorteile, das späte Herbstgemüse bräuchte längst kühlere Temperaturen, damit es optimal lagerfähig ist. Eventuell werden wir aus diesem Grund die 2. Winterlieferung von der KW 8 (21.-23. Februar 2024) etwas vorverlegen. Genaueres werden wir Ihnen rechtzeitig mitteilen.

**Zusatzkiste Apfelsaft:** In der übernächsten Woche, KW 46, können wir Ihnen bei Bedarf den Apfelsaft im 10 Liter Vakuumbbeutel mit Zapfhahn anbieten. Es handelt sich hierbei um **einen echten Cuvee, eine fein abgestimmte Mischung aus Apfelsorten**, die ein sehr ausgewogenes Aroma auf den Gaumen zaubern.

Selbstverständlich erhalten Sie ein **reines Naturprodukt unseres Apfelbauern**, ohne jegliche Zugabe von Zucker!

**Tip:** Auch der "angezapfte" Apfelsaft bleibt bei stabiler, liegender Lage im Vakuumbbeutel über viele Wochen in bester Qualität.

Wir wünschen Ihnen einen guten Appetit!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsekiste

#### Zusatzkiste: Apfelsaft

10 l im Vakuumbbeutel  
Preis: € 29,75 inkl. MwSt.

#### Zusatzkiste: Sauerkraut

4 kg  
Preis: € 14,20 inkl. MwSt.

#### KW 46: 15.-17.11.2023

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 14.11.2023, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Vorschau Zusatzkisten

KW 47	22.-24.11.2023	<b>Äpfel</b> Jonagold/Topaz (10 kg)	€ 25,88
KW 47	22.-24.11.2023	<b>Lagerkiste groß</b> (3 kg Karotten, 2 kg Röhren, 1-2 Pastinaken, 1 Sellerie, 1 Chinakohl)	€ 17,95
KW 48	29.11.-01.12.2023	<b>Kartoffeln Evita</b> (10 kg)	€ 15,88
KW 04	24.-26.01.2024	<b>Äpfel</b> Topaz/Rubinella (10 kg)	€ 25,88
KW 08	21.-23.02.2024	<b>Kartoffeln Evita</b> (10 kg)	€ 15,88

## REZEPTE

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

### Szegediner Gulasch (Krautfleisch)

Rezept für 4 Personen

500 g Rindfleisch (Gulaschfleisch), 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 Esslöffel Paprikapulver edelsüß, 1 EL Majoran, 1 TL Kümmel, Salz, etwas Essigwasser (mild), 500 g Sauerkraut, 1 EL Mehl, Rindssuppe nach Bedarf, etwas Tomatenmark (für die Farbe), Öl zum Anrösten

Rindfleisch in Würfel schneiden. Zwiebeln blättrig schneiden, Knoblauch fein hacken. Zwiebeln in Öl goldgelb anrösten, Rindfleisch und Knoblauch zugeben, Paprikapulver einrühren, mit Essigwasser ablöschen, mit etwas Wasser aufgießen, mit Majoran, Kümmel und Salz würzen, 1½ Stunden zugedeckt weich dünsten. Öfter umrühren, damit die Zwiebeln zerfallen und sich das Fleisch nicht anlegt. Flüssigkeit einkochen lassen. Rindfleisch mit Mehl stauben, mit Suppe aufgießen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist, Tomatenmark einrühren. Sauerkraut schneiden, zum Fleisch geben, eine weitere ½ Stunde dünsten, bei Bedarf nachwürzen, mit Salzkartoffeln oder Semmelknödeln servieren.

### Kohlrabi-Cremesuppe mit würzigen Kartoffelwürfeln

Rezept für 2 Personen

1 großer Kohlrabi, 1 großer Kartoffel, 1 kleine Zwiebel, 500 ml Gemüsebrühe, 100 ml süßer Rahm, 1 EL Butter, 1 TL Zitronensaft, Muskatnuss, Salz, Pfeffer

**Kartoffelwürfel:** 100 g Kartoffeln, 1 EL Öl, 1 EL Butter, Chiliflocken, Salz, Cayennepfeffer

Kohlrabi und Kartoffel schälen, in kleine Stücke schneiden. Ein paar zarte Kohlrabi-Blätter in feine Streifen schneiden und für die Einlage reservieren. Zwiebel schälen, fein hacken. 1 EL Butter bis zum Aufschäumen erhitzen, Zwiebel leicht anschwitzen, Kohlrabi und Kartoffel zugeben, durchrühren, mit Suppe aufgießen, weichkochen. Suppe fein pürieren, mit Rahm verfeinern, mit Zitronensaft, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, mit Kohlrabi-Blätter bestreuen, mit würzigen Kartoffelwürfel servieren.

**Würzige Kartoffelwürfel:** Kartoffel schälen, in kleine Würfel schneiden (½ cm). Öl und Butter erhitzen, Kartoffelwürfel bei guter Hitze 10 Minuten goldbraun und knusprig braten, mit Chiliflocken, Salz und Cayennepfeffer scharf würzen.