

2022  
KW 42

Hannes Posch



Tiroler Gemüsebox 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 Eissalat, 1 Frühkraut, 1 Karfiol,  
1 Bierrettich, 4 Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

#### Gemüsebox:

1 Eissalat, 10 dag Vogerlsalat,  
1 Frühkraut, 1 Fenchel,  
1 Bierrettich, 5 Karotten,  
1 Broccoli

#### Familienbox:

1 Eissalat, 1 Radicchio,  
10 dag Vogerlsalat, 1 Frühkraut,  
2 Knoblauch, 1 Bierrettich,  
7 Karotten, 1 Karfiol, 1 Paprika

### Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

**Frühkraut** in der herbstlichen Gemüsebox klingt zwar eigenartig, macht aber durchaus Sinn. Das typische Herbstkraut ist schwer, hart und lange lagerfähig. Das schneller wachsende Frühkraut ist aromatisch, weich, krenschmeckend, bekömmlich und universell einsetzbar. So kamen unsere Landwirte auf die Idee, dieses im Sommer für Sie anzubauen. Noch ein letztes Mal im heurigen Jahr können wir Ihnen einen **Bierrettich** liefern. Dazu gibt es bereits einige Rezeptvorschläge von uns in der Sammlung, mein persönlicher Favorit ist, den Rettich super fein aufgeschnitten mit altem Balsamico-Essig, Kernöl und etwas Salz und Schnittlauch anzurichten.

**TIPP:** Lesenswerter neuer Blogbeitrag auf unserer Website zum Monatsthema "**Haltbarmachung und Fermentation**".

**Achtung, wichtige Termine:** Die reguläre Saison endet mit der Lieferung in der KW 48 (30.11.-2.12.2022). **Winterboxen:** KW 04 (25.-27.1.2023) und KW 08 (22.-24.2.2023). Der **Saisonstart 2023** findet geplanterweise, jedoch wetterabhängig, in der KW 16 (19.-21.4.2023) statt.

**AUSNAHME:** Dienstags ist normalerweise jede Lieferänderung bis Mittag möglich, **aufgrund des Allerheiligenfeiertages am Dienstag, den 1.11.2022**, bitten wir ausnahmsweise im Falle einer Bestellung oder Stornierung um eine Meldung **bis spätestens Montag, den 31.10.2022, um 17 Uhr**.

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ... und bleiben Sie gesund!

Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

#### Zusatzbox: Äpfel

je 5 kg Gala und Topaz  
Preis: € 24,40 inkl. MwSt.

#### Zusatzbox: Kartoffeln

10 kg mehligere Kartoffeln  
Preis: € 14,40 inkl. MwSt.

#### KW 43: 26.-28.10.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens Dienstag, 25.10.2022, 12 Uhr, per Telefon, E-Mail oder Fax zu bestellen.

#### Winterboxen 2023

KW 04 25.-27.01.2023

KW 08 22.-24.02.2023

## REZEPTE

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

### Oktoberfest-Burger

Rezept für 4 Stück

**Oktoberfest-Burger:** 4 Laugen-Brötchen (Kastanien), 4 große grüne Salatblätter, 4 dicke Scheiben Leberkäse (à 60 g), ersatzweise Schweins- oder Kümmelbraten, Öl zum Braten

Öl erhitzen, Leberkäse, Schweins- oder Kümmelbraten unter Wenden 5 Minuten braten. Laugenbrötchen quer halbieren, die untere Hälfte mit dem „Obatzda“ bestreichen, mit Leberkäse, Schweins- oder Kümmelbraten, Salatblatt und geriebenem Bierrettich belegen, mit Schnittlauch bestreuen, mit der oberen Hälfte des Laugenbrötchens abdecken.

**„Obatzda“:** 125 g Rahm-Camembert, 50 g zimmerwarmer Doppelrahm-Frischkäse, 25 g weiche Butter, 1 kleine milde Zwiebel, 1 TL süßer Senf (Bayrischer Senf), 1 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Rahm-Camembert in Stücke, Zwiebel fein schneiden. Doppelrahm-Frischkäse und weiche Butter cremig rühren, Rahm-Camembert, Zwiebel und Senf zugeben, mit Hilfe einer Gabel vermengen („obatzten“), mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

**Geriebener Bierrettich:** 300 g Bierrettich, Salz, ½ Bund Schnittlauch

Bierrettich grob reiben, mit Salz würzen. Schnittlauch fein schneiden.

### Kaspressknödel mit Rahmkraut

Rezept für 4 Personen

**Kaspressknödel:** 300 g Knödelbrot, 250 ml Milch, 250 g würziger Käse (Bierkäse, Graukas, Bergkäse,...), 200 g Kartoffeln, 100 g Zwiebel, 30 g Butter, 3 Eier, 2 EL glattes Mehl, 1 Msp. Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie, Butter zum Anbraten

Knödelbrot mit heißer Milch übergießen. Kartoffeln in der Schale kochen, noch heiß schälen und pressen. Käse würfelig schneiden, Zwiebel und Petersilie fein hacken. Zwiebel in Butter anrösten, mit allen Zutaten zum Knödelbrot geben, gut vermengen und einige Minuten ziehen lassen, Knödel formen, flach drücken und in einer Pfanne in Butter auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

**Rahmkraut:** 400 g Weißkraut, 250 ml Rahm, 40 g Butter, etwas Suppe oder Wasser, Kümmel nach Belieben, 1 Msp. Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kraut in feine Streifen schneiden, mit kochendem Salzwasser überbrühen, abseihen und gut abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Kraut darin anschwitzen, mit Rahm aufgießen, mit Kümmel, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, sämig einkochen lassen, bis es weich ist, bei Bedarf Suppe oder Wasser nachgießen. Rahmkraut auf Tellern anrichten und die Kaspressknödel darauf servieren.