

2022
KW 44

Romed Puelacher



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 Zuckerhut-Salat, 10 dag Rucola,
½ kg Sauerkraut, 1 Sellerie,
5 Karotten

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsebox:

1 Zuckerhut-Salat, 10 dag
Vogerlsalat, ½ kg Sauerkraut,
1 Sellerie, 1 Bund Radieschen,
7 Karotten, 1 Fenchel

Familienbox:

1 Zuckerhut-Salat, 1 Eichblattsalat
rot, 10 dag Vogerlsalat, ¾ kg
Sauerkraut, 1 Sellerie, 2 Bund
Radieschen, 7 Karotten, 1 Fenchel

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Fast alle Herbstgemüsesorten stehen sehr lange während des Jahres am Feld. Die heranwachsenden Früchte hatten sehr viel Zeit, um Nährstoffe aufzunehmen. Die im Boden befindlichen Mineralstoffe und Spurenelemente werden durch Feuchtigkeit gelöst und über das Wurzelsystem aufgenommen. Deshalb enthält Herbst- und lagerfähiges Wintergemüse besonders viel Eisen, Calcium, Magnesium, Mangan, Zink, Kupfer und vieles mehr. All diese lebensnotwendigen Stoffe wirken basisch und helfen, die Säureanflutung im Körper zu reduzieren.

Faustregel für eine gesunde Ernährung: Essen Sie jeden Tag mindestens 5 Portionen Gemüse und Obst (1 Portion entspricht dem Volumen Ihrer eigenen geballten Faust) in 5 verschiedenen Farben. Wenn Sie dies regelmäßig in Ihren Alltag einbauen, werden Sie ein funktionierendes Immunsystem aufbauen.

SAISONENDE: Die reguläre Saison **endet** mit der **Lieferung in KW 48** (30.11.-2.12.2022).

WINTERKISTEN: KW 04 (25.-27.1.2023) und KW 08 (22.-24.2.2023). Infos zum **Saisonstart 2023** finden Sie ab Anfang April auf unserer Website.

Wir wünschen Ihnen nun einen guten Appetit ... und bleiben Sie gesund!
Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzbox: Äpfel

10 kg Boskoop
Preis: € 24,40 inkl. MwSt.

Zusatzbox: Lagerbox klein

2 kg Rohnen, 3 kg Karotten ungewaschen
Preis: € 11,95 inkl. MwSt.

KW 45: 09.-11.11.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 08.11.2022, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Winterkisten 2023

KW 04 25.-27.01.2023

KW 08 22.-24.02.2023

Vorschau Zusatzboxen 2022/2023

KW 46	16.-18.11.2022	Apfelsaft (10 l)	€ 28,40
KW 47	23.-25.11.2022	Äpfel (3 kg Jonagold & 7 kg Topaz) Lagerbox groß (2 kg Rohnen, 3 kg Karotten, 1 Sellerie, 2 Pastinaken, 1 Chinakohl)	€ 24,40 € 17,20
KW 48	30.11.-2.12.2022	Kartoffeln Ditta (10 kg)	€ 14,40
KW 04	25.-27.01.2023	Äpfel (6-7 kg Topaz & 3-4 kg Rubinella)	€ 24,40
KW 08	22.-24.02.2023	Kartoffeln Ditta (10 kg)	€ 14,40

REZEPTE

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

Pulled Pork Burger mit Sellerie-Karotten-Salat

Rezept für 4 Burger

4 Burger Buns, 150 ml BBQ-Sauce, 800 g Pulled Pork

Burger Buns quer halbieren, kurz angrillen. Pulled Pork in kleine Stücke zupfen, mit BBQ-Sauce vermengen, Fleisch auf den unteren Brothälften verteilen, mit dem Sellerie-Karotten-Salat belegen, obere Brothälften darauflegen.

Sellerie-Karotten-Salat: 200 g Knollensellerie, 120 g Karotten, nach Belieben 2 EL feingeschnittene Lauchringe, 6 EL Mayonnaise, 1 EL Apfelessig, 1 EL Zitronensaft, 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Sellerie und Karotten schälen, fein raspeln. Alle Zutaten gut vermengen, einige Zeit kühlstellen und ziehen lassen.

Piadina – dünne italienische Fladenbrote-in der Pfanne gebacken

Rezept für 2 Personen, 2-4 Fladen (je nach Größe der Pfanne)

Teig für Fladen: 100 g Mehl (Typ 550), 50 ml Wasser, 2 EL Olivenöl, 3 g Backpulver, ½ TL Salz

Aus allen Zutaten einen glatten, elastischen Teig kneten, in 2 oder 4 Stücke teilen, zu runden Fladen ausrollen, diese nacheinander in einer beschichteten Pfanne ohne Öl von beiden Seiten backen (ca. 2 Minuten jede Seite). Piadine werden belegt oder gefüllt und zusammengeklappt, man kann sie mit Gemüse, Wurst und Käse (z.B. Parmaschinken, Mozzarella und Vogerlsalat) oder süß (z.B. dünne Apfelscheiben mit Zucker und Zimt) genießen.

Fenchel-Belag: 1 Fenchelknolle, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, 1 Handvoll frische Kräuter, nach Belieben roter Zwiebel für die Garnitur

Kräuter hacken, roten Zwiebel in feine Ringe schneiden. Fenchel rundum dünn abschälen, Fenchelknolle fein hobeln, in einer Pfanne in Butter einige Minuten weichdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, auf den Fladen verteilen, mit Kräutern bestreuen, mit roten Zwiebelringen garnieren.