

2022
KW 46

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 Chinakohl, 1 Broccoli, 1 Lauch,
2 Rohnen, 1 Kürbis

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsebox:

1 Zuckerhut-Salat, 10 dag
Rucola, 1 Blattsalat, 1 Stange
Sprosskohl, 1 Lauch, 1 Kürbis,
1 Pastinake

Familienbox:

1 Zuckerhut-Salat, 10 dag
Rucola, 1 Blattsalat, 1 Stange
Sprosskohl, 60 dag Blattspinat,
1 Broccoli, 2 Lauch, 2 Pastinaken

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Herbssalate wie Zuckerhut, Endivien und Chinakohl sind aus gesundheitlicher Sicht die **wertvollsten Salate des Jahres**. Bitterstoffe, viele Ballaststoffe die den Darm in Schwung bringen und verdauungsfördernd wirken, viel Vitamin C, Vitamin B und Folsäure, sowie Eisen (Blut, Konzentration), Kalium (Herz, Nerven, Muskel), Calcium und Magnesium (Knochen, Blutdruck, Schlaf) und viele Spurenelemente liefern in der jetzt kommenden Winterzeit mengenweise Bausteine für ein **funktionierendes Immunsystem**.

Tipp: Versuchen Sie diese Salate einmal mit Äpfel, Orangen oder Manderinen und wenn Sie es gerne mögen, noch ein paar Walnüsse dazu. Erstaunlich, wie viel anders dieser Salat plötzlich schmeckt! In der kommenden Woche bieten wir Ihnen noch einmal in diesem Jahr die **Jausenäpfel** in einer Mischung mit ca. 3 kg Jonagold und ca. 7 kg Topaz an. Die letzte Zusatzbox Äpfel halten wir dann für die erste Winterboxlieferung in der KW 4/2023 für Sie auf Lager bereit.

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

WINTERBOXEN: KW 04 (25.-27.1.2023) und KW 08 (22.-24.2.2023).

SAISONSTART 2023: aller Voraussicht in der KW 16 (19.21. April 2023), definitiv finden Sie den Starttermin 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

3 kg Jonagold & 7 kg Topaz
Preis: € 24,40 inkl. MwSt.

Zusatzbox: Lagerbox groß

2 kg Rohnen, 3 kg Karotten, 1 Sellerie,
2 Pastinaken, 1 Chinakohl
Preis: € 17,20 inkl. MwSt.

KW 47: 23.-25.11.2022

Wir bitten das Zusatzangebot bis spätestens
Dienstag, 22.11.2022, 12 Uhr, per Telefon,
E-Mail oder Fax zu bestellen.

Winterboxen 2023

KW 04 25.-27.01.2023

KW 08 22.-24.02.2023

Vorschau Zusatzboxen 2022/2023

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

Sprosskohl mit Speck und Brösel

Rezept für 4 Personen als Beilage

600 g Sprosskohl, 60 g Speckstreifen, 4 EL Semmelbrösel, 3 EL Butter, Salz

Sprosskohl putzen, große Kohlsprossen am Strunk kreuzweise einschneiden, Kohlsprossen in Salzwasser weichdünsten (8-10 Minuten). Speckstreifen in einer Pfanne ohne Fett auslassen, herausnehmen. Butter in derselben Pfanne schmelzen, Semmelbrösel darin rösten, Sprosskohl und Speckstreifen untermengen, nach Bedarf salzen.

Chili con Carne mit Kürbis

Rezept für 4 Personen

500 g Tomaten (frisch oder aus der Dose), 350 g rote Bohnen (aus der Dose), 250 g Faschiertes (Rind), 200 g Kürbis geschält, 150 g Mais (aus der Dose), 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1-2 Chilischoten (ersatzweise Peperoncino), 1 EL Tomatenmark, 1 TL Kreuzkümmel, 1 Prise Zimt, Chilipulver nach Belieben, Salz, Cayennepfeffer, Olivenöl zum Anbraten

Tomaten und Kürbis in Würfel, Chilischoten in feine Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Olivenöl anrösten, Faschiertes kräftig mitrösten, mit Kreuzkümmel, Zimt, Chilipulver, Salz und Cayennepfeffer würzen, Kürbis zugeben, gut durchrühren, mit Tomaten ablöschen, restliche Zutaten zugeben. Chili mindestens 30 Minuten bei niedriger Temperatur schmoren lassen, bei Bedarf nachwürzen, mit knusprigem Weißbrot oder Tortilla-Chips und einem kühlen Bier servieren.

Frittata mit Lauch und Champignons

Rezept für 2 Personen z.B. als Abendessen

125 g Champignons, 100 g Lauch, 4 Eier, 1 Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Petersilie (ersatzweise Tiefkühl-Petersilie), Olivenöl zum Anbraten

Champignons blättrig, Lauch in Ringe, Petersilie fein schneiden. Lauch in Olivenöl anschwitzen, Champignons zugeben, braten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Eier verquirlen, in die Pfanne gießen, stocken lassen, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, mit Petersilie bestreuen. Dazu reicht man knuspriges Weißbrot oder ein gutes Schwarzbrot und einen Blattsalat.