

2022
KW 48

Hannes Posch



Tiroler Gemüsebox OG
Familie Lebesmühlbacher
A-6233 Kramsach · Wittberg 24
Tel: 05337 – 64 563 · Fax: 63601
E-Mail: tiroler@gemuesebox.at
www.tiroler.gemuesebox.at



Tiroler Gemüsebox

Die Kloane:

1 Chinakohl, 1 Kohl, 1 Pastinake,
1 Lauch, 5 Karotten (gelb/orange
gemischt)

Witterungsbedingt sind Änderungen möglich!

Gemüsebox:

1 Chinakohl, 1 Kohl, 1 Weißkraut,
1 Pastinake, 1 Lauch, 5 Karotten
(gelb/orange gemischt), 1 Knolle
Knoblauch

Familienbox:

1 Chinakohl, 1 Kohl, 1 Weißkraut,
1 Sellerie, 2 Lauch, 5 Karotten
(gelb/orange gemischt),
1 Blattsalat, 1 Radicchio

Werte Genießer der Tiroler Gemüsebox!

Ein erfolgreiches Gemüsejahr geht nun zu Ende. Wir, das Team der Tiroler Gemüsebox, mit allen Landwirten und Auslieferern, bedanken uns herzlich, dass wir Sie im heurigen Jahr bedienen durften und wünschen Ihnen eine ruhige Zeit vor Weihnachten, schöne Feiertage und einen guten Rutsch in das Neue Jahr. Die beiden **Winterboxen** erhalten Sie in der **KW 04** (25.-27.01.2023) und **KW 08** (22.-24.02.2023) des neuen Jahres. Den Saisonsstart planen wir für die KW 16 (19.-21. April 2023). Die Zusatzboxe **Äpfel** können wir Ihnen bei der Jännerlieferung anbieten, **Kartoffeln** in einer 10-Kilo-Einheit sind für die 2. Winterlieferung Ende Februar bestellbar. Noch eine Bitte: Bei den beiden Winterlieferungen könnten sehr **tiefe Temperaturen** herrschen. Sollte Ihre Gemüsebox vereinbarungsgemäß im Freien deponiert werden, legen Sie bitte eine **Decke** an den Platz, wo abgestellt wird.

Frohe Festtage! Ihre Gemüsebauern und das Team der Tiroler Gemüsebox

Zusatzboxen 2023

KW 04	25.-27.01.2023
Äpfel (Topaz & Rubinella)	€ 24,40
KW 08	22.-24.02.2023
Kartoffeln Ditta (10 kg)	€ 14,40

NÄCHSTE BOXE
25.-27.01.2023

REZEPTE

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

Bandnudeln mit einer Creme aus Kohl und karamellisierten Kastanien | Rezept für 4 Personen

Bandnudeln mit einer Creme aus Kohl: 400 g Bandnudeln, 250 g Kohl, 200 ml Gemüsebrühe, 100 ml Rahm, 100 g Ricotta, 50 g geriebener Parmesan, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, 1 EL Mehl, 1 Schuss trockener Weißwein, 1 Prise Muskatnuss gemahlen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frische Kräuter gehackt (ersatzweise Tiefkühlware) zum Bestreuen • Kohlblätter in breite Streifen schneiden, in der Gemüsebrühe weichkochen (5-8 Minuten), abgießen und dabei die Gemüsebrühe auffangen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, in Butter andünsten, Mehl einstauben, durchrühren, mit Gemüsebrühe, Weißwein und Rahm aufgießen, Ricotta einrühren, mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, Kohlblätter zugeben, alles fein pürieren. Bandnudeln al dente kochen, mit heißer Creme aus Kohl und geriebenem Parmesan vermengen, auf Tellern anrichten, mit den karamellisierten Kastanien anrichten, mit frischen Kräutern bestreut servieren. Tipp: Schmeckt auch ohne Kastanien sehr gut.

Karamellierte Kastanien: 200 g Ess-Kastanien (Maroni), 2 EL Butter, 2 EL Zucker, 1 Rosmarinzwig • Kastanien garen (auf der flachen Seite kreuzweise einschneiden, bei 180°C 20-30 Minuten rösten, 1 Schale Wasser dazustellen), schälen. Butter in einer Pfanne erhitzen, Zucker zugeben, schmelzen lassen, Kastanien und Rosmarinzwig darin karamellisieren lassen.

Chinakohl-Wraps mit Putenstreifen und Champignons, scharf | Rezept für 2 Personen (8 kleine Wraps)

Chinakohl-Wraps: 600 g Chinakohl, 200 g Putenbrust, 150 g Champignons (vorzugsweise mit brauner Kappe), 100 g Paprika (frisch oder eingelegte Paprika aus dem Glas), 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer, Sojasauce, Chiliflocken, Salz, Cayenne-Pfeffer, Olivenöl zum Anbraten • 8 große Chinakohl-Blätter ablösen, waschen, trocknen, dicke Blattrippen platt schneiden. Restlichen Chinakohl in feine, Putenbrust und Paprika in breitere Streifen, Champignons in Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein hacken. Putenstreifen in Olivenöl knusprig anbraten, mit Knoblauch, Salz und Cayenne-Pfeffer würzen, zur Seite geben. Zwiebel in Öl anrösten, Champignons und Paprika mitrösten, mit Ingwer, Sojasauce, Chiliflocken und Cayenne-Pfeffer scharf würzen, zu den Putenstreifen geben. Chinakohl-Streifen in Olivenöl rösten, bis die Blätter zusammenfallen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit den Putenstreifen und dem Gemüse vermengen. Die großen Chinakohlblätter auflegen, füllen, fest einrollen, mit dem Joghurt-Dip servieren.

Joghurt-Dip: 200 g Joghurt, 1 Prise Kreuzkümmel, 1 Prise Koriander, Salz, nach Belieben Kren • Alle Zutaten verrühren.

Weißkraut geschmort mit pikanter Erdnuss-Sauce | Rezept für 2 Personen

Weißkraut geschmort: 400 g Weißkraut, 150 g Karotten (orange und gelb), 100 g Lauch und/oder roter Zwiebel, 1 rote Chilischote (ersatzweise aus dem Glas), 1 Stück Ingwer, 1 EL Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Öl zum Andünsten, Petersilie (frisch oder tiefgekühlt) • Weißkraut fein hobeln, Karotten in Stifte, Lauch/Zwiebel und Chilischote in Ringe schneiden, Ingwer und Petersilie fein hacken. Weißkraut in Öl andünsten, zugedeckt 10 Minuten schmoren lassen. In der Mitte der Pfanne etwas Freiraum schaffen, Zucker, Lauch/Zwiebel und Ingwer zugeben und karamellisieren lassen, Karotten und Chilischote untermengen, weitere 10 Minuten schmoren lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüse auf Tellern anrichten, mit pikanter Erdnuss-Sauce beträufeln, mit gehackten Erdnüssen und Petersilie bestreut servieren.

Pikante Erdnuss-Sauce: 200 ml Kokosmilch, 100 g geröstete Erdnüsse, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer, 3 EL Sojasauce, 1 EL Zitronensaft, Salz, Cayenne-Pfeffer, Öl zum Anrösten • Zwiebel, Knoblauch und Ingwer fein, Erdnüsse grob hacken, 2 EL von den gehackten Erdnüssen zum Bestreuen zur Seite geben. Zwiebel in Öl anrösten, gehackte Erdnüsse, Knoblauch und Ingwer mitrösten, mit Kokosmilch ablöschen, mit Sojasauce, Zitronensaft, Salz und Cayenne-Pfeffer pikant würzen, 5 Minuten leicht köcheln lassen, Erdnuss-Sauce mit einem Pürierstab fein pürieren. **Tipp:** Man kann das Rezept mit knusprig gebratenem Tofu erweitern. 200 g Tofu, in Würfel schneiden, trocken tupfen, in Kokosfett rundum knusprig braten.